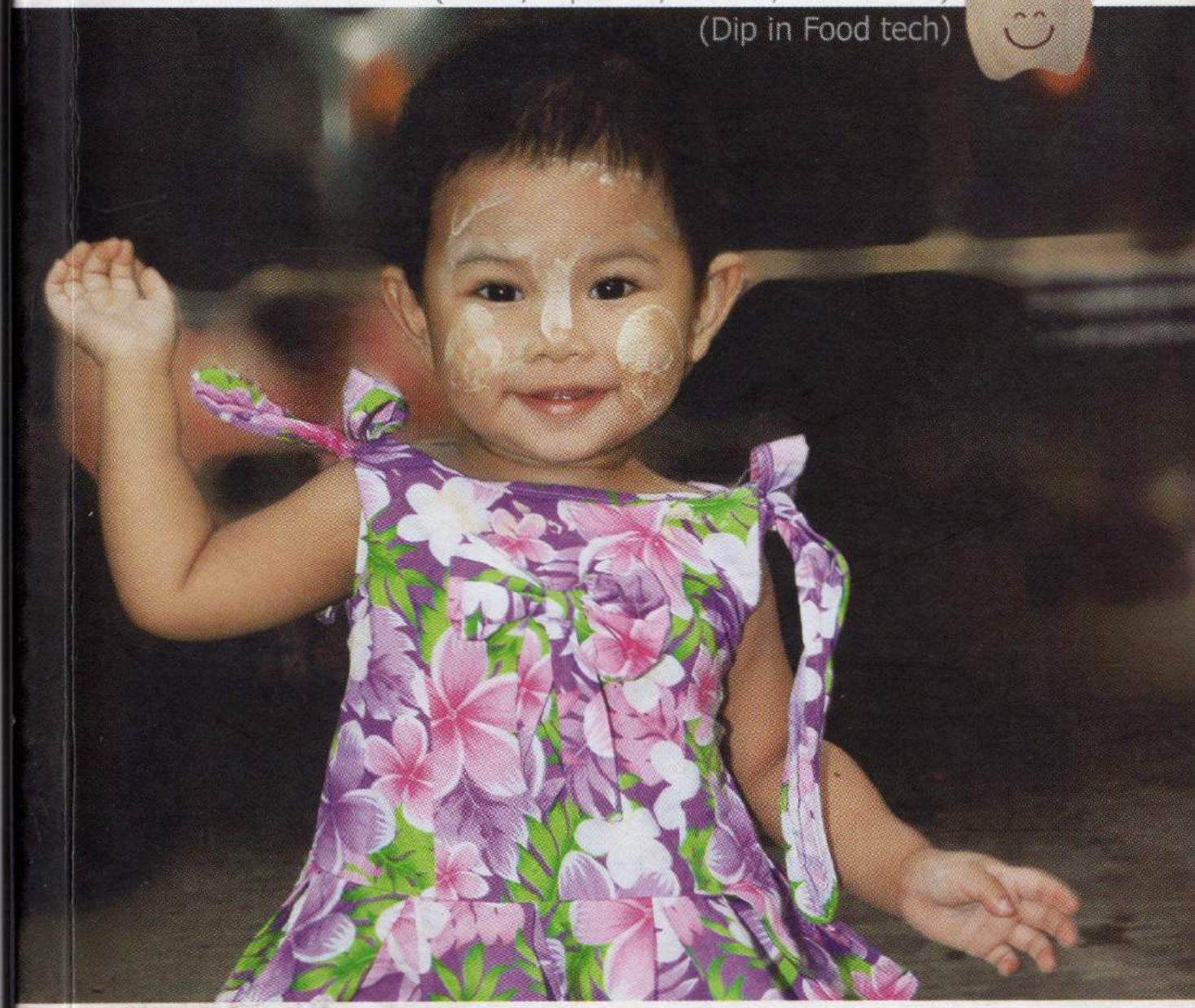
သွားပိုးမစား ငယ်သွားများ

ဒေါက်တာ မိုလာ

(B.D.S, Dip.D.Sc, F.I.C.D, F.I.C.C.D.E)

(Dip in Food tech)



Future Kids

Publishing House

Model - LinLetMay,Photo - AungKyiSoe,Design - MinHtetAung

Future Kids
Publishing House

ထုတ်ဝေခြင်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ၊ အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
အတွင်း သရုပ်ဖော်
ဝင်းကို
ပုံနှိပ်သူ
"ပုံရိပ်ရှင်" ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၈၊ အိမ်ကြီးလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ထုတ်ဝေသူ
ဦးစိန်ဝင်း (နှစ်ကာလများစာပေ) အမှတ် ၁၀၄၊ အောင်ဇေယျလမ်း၊
အလုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖြန့်ချိရေး
Future Kids Publishing House
အမှတ် - ၂၁၉၊ ၃၆ လမ်း(ထက်)၊ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၀၀၅၂၀၈၇၊ ၀၉ ၄၂၀၀၆၂၄၃၈
တန်ဖိုး
၁၅၀၀ ကျပ်

ဒေါက်တာမိုလာ ၆၁၆.၃
သွားပိုးမစား ငယ်သွားများ / ဒေါက်တာမိုလာ - ရန်ကုန်။
နှစ်ကာလများစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်။
၁၁၀ - စာ၊ ၁၃.၅ စင်တီ × ၂၁ စင်တီ။
(၁) သွားပိုးမစား ငယ်သွားများ

ဟတီကာ

* စာရေးသူ၏အမှာ ၁၁
၁။ မမွေးမီနှင့် မွေးပြီးစ ငယ်သွားများ
- သွားဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ၁၅
- ကလေးမမွေးခင် အလုပ် ၁၆
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ကလေးသွား ထိခိုက်နိုင်သည့် အချက် ၃ ချက် ၁၇
- မွေးပြီးခါစ ကလေး၏ပါးစပ် ၁၈
- အက်စတိန်းပုလဲ (Epstein's pearl) ၁၈
- ပါးစပ်ထဲတွင် သွားပါ ပါလာခြင်း ၁၈
- သွားဖု ၁၈
- သွားထွက်မလာခင် ၁၉
- ကလေးများအတွက် ဖလူအိုရိုဒ် ၁၉
- ကလေး ဖျားနာခဲ့လျှင် ၂၀
- စုပ်စရာနှင့် စုပ်သည့်အကျင့် ၂၀
- လမ်းညွှန်ချက် ၂၂
- မိခင်နို့တိုက်ခြင်းနှင့် ဘူးနို့တိုက်ခြင်း ကွာခြားချက် ၂၃
- နို့ဘူးတိုက်သူများအတွက် အရေးကြီးသောအချက် ၂၄
- နို့ဘူးတိုက်ခြင်းအန္တရာယ် ၂၄
- အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ၂၅

- ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ၂၆
- စောစောဝါးတတ်သော အကျင့်၏ကောင်းကျိုးများ ၂၈
- ပါးစပ်ထဲက ရောဂါပိုးများ ၂၈
- မှက္ခရု (Thrush) ၂၈
- အအေးနာ (Cold Sores) ၂၉
- လျှာကြိုး (Tongue Tie) ၂၉
- သီးသန့်ကလေးများ ၂၉

၂။ သွားရောချိန် (ငယ်သွား+ကြီးသွား)

- ပထမသွားပေါက်ချိန် ၃၃
- သွားပေါက်ခြင်း ၃၆
- လက္ခဏာများ ၃၇
- ဆေးမြီးတို ၃၇
- သွားရည်ကျခြင်း ၃၈
- ငယ်သွား၏ အရေးကြီးမှု ၃၈
- ငယ်သွားပြဿနာသည် ကြီးသွားပြဿနာ ဖြစ်လာသည် ၃၉
- ငယ်သွားအရောင် ၄၀
- အကာများ (Bumps) ၄၀
- တွယ်ဆက် (Frenum) ၄၀
- သွားကျဲ (Spaces) ၄၁
- ကလေးသွား ကြီးထွားလာမှုဖြစ်စဉ်များ
  - (၁) နှစ်အရွယ် ၄၁
  - (၃) နှစ်အရွယ် ၄၁
  - (၅) နှစ်အရွယ် ၄၂
  - (၆) နှစ်အရွယ် ၄၂
  - (၁၀) နှစ်အရွယ် ၄၂
  - (၁၃) နှစ်အရွယ် ၄၂
- သွား သန့်ရှင်းရေး ၄၃
- ပလုတ်ကျင်းခြင်း ၄၃
- ပါးစပ်အနံ့ ၄၅
- သွားအနေအထားနှင့် အလေ့အကျင့်ဆိုးများ ၄၅
- နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်း ၄၅
- လျှာထုတ်ခြင်း ၄၇
- လက်သည်းကိုက်ခြင်း ၄၇
- ပါးကိုက်ခြင်း ၄၇
- သွားကြိတ်ခြင်း ၄၈
- အသက်ကြီးလာသော ကလေးအတွက် သွားသန့်ရှင်းရေး
  - သွားတိုက်တံ ၄၉
  - ပလုတ်ကျင်းဆေးရည် ၅၀
  - သွားတိုက်ဆေး ၅၀
  - သွားကြားပွတ်ကြိုး ၅၁
- အစိမ်း၊ အနက်၊ လိမ္မော်ရောင်အစင်းများ
  - တက်တြာဆိုက်ကလင်းအရောင် ၅၁
  - အစိမ်းရောင်အစင်း ၅၂
  - အနက်ရောင်အစင်း ၅၂
  - လိမ္မော်ရောင်အစင်း ၅၂
- (၆)နှစ်သား - အရေးကြီးသောသွား ၅၂
- လှုပ်နေသောသွား ၅၃
- ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ၅၃

- နောက်ကွယ်မှ ဒဏ်ရာ ၁၄
- ထိခိုက်မိသည့် သွားအတွက် ၁၄
- သွားဖုံး သွေးထွက်ခြင်းနှင့် အနံ့ဆိုး ၁၅
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ၁၅
- ပညာရှိသွား ၁၆
- အာဟာရ ၁၆

၄။ အံ့သြစရာ သွား

- သွား စတင်ဖြစ်ပေါ်ပုံ ၁၉
- သွား၏အစိတ်အပိုင်းများ ၁၉
- သွားဖွဲ့စည်းပုံ
  - ကြွေသားလွှာ ၆၀
  - ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ၆၀
  - အသားနုလွှာ (Pulp) ၆၁
  - သွားမြစ်ပတ်လွှာ (Cementum) ၆၂
- သွားကိုက်ခြင်း
  - အစာစားပြီး သွားကိုက်ခြင်း ၆၂
  - ညအချိန်သာ သွားကိုက်ခြင်း ၆၃
- သွားပတ်ဝန်းကျင် ၆၄
- သွားဖုံး ၆၅
- တံတွေး ၆၅
- ပါးစပ်ထဲမှ ဗက်တီးရီးယားများ ၆၆

၅။ သွား သန့်ရှင်းရေး လိုက်နာရန် အချက်များ

- ပလပ် (Plaue) ၆၉
- ပလပ်နှင့် သွားပိုးစားခြင်း ၇၀
- ပလပ်နှင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ ၇၁
- ဗက်တီးရီးယား ထိန်းချုပ်ခြင်း ၇၂
- ပလပ်ထိန်းချုပ်ခြင်း ၇၂
- သွားတိုက်ပုံ ၇၃
- သွားတိုက်နည်းမှန် ၇၃
- သွားကြားပွတ်ကြိုး၏ အရေးကြီးမှု ၇၄
- သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံးပုံ ၇၄
- သွားတိုက်တံအမှန် ၇၆
- လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံ ၇၆
- ပလုတ်ကျင်းဆေးရည် ၇၆
- အကောင်းဆုံး သွားတိုက်ဆေး ၇၇
- အသုံးပြုရမည့် သွားတိုက်ဆေးပမာဏ ၇၈
- စမ်းသပ်ချက် ၇၈
- သွားပိုးစား ကာကွယ်မှု ၇၈
- အလှာပါးအုပ်ခြင်း ၇၉
- သွားပုံစံ ပြောင်းယူခြင်း ၇၉
- သွားပိုးစား နည်းနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းများ ၈၁

၆။ ဖလူအိုရိုဒ် (Fluoride) ဇာတ်လမ်း

- ဖလူအိုရိုဒ် (Fluoride) ၈၅
- ဖလူအိုရိုဒ် အယူအဆများ ၈၆
- ဖလူအိုရိုဒ် ဆိုသည်မှာ ၈၇
- ဖလူအိုရိုဒ် အလုပ်လုပ်ပုံ ၈၇
- အရန် ဖလူအိုရိုဒ် ၈၇
- ကလေးများအတွက် အရန်ဖလူအိုရိုဒ်ဖြည့်ဆည်းခြင်း ၈၈
- ဖလူအိုရိုဒ်များခြင်း (Fluorosis) ၈၈

၇။ အာဟာရနှင့် သွားကျန်းမာရေး

- သွားကျန်းမာရေး အာဟာရ ၉၁
- အစားအစာနှင့် သွားပိုးစားခြင်း ၉၁

၈။ သွားဆရာဝန်ဆီသို့ သွားရောက်ခြင်း

- သွားညှိခြင်း ၉၅
- သွားများ ထိတွေ့မှု ၉၆
- သွားမည်ခြင်းကြောင့် ၉၇

၉။ သွားညှိတာနဲ့ပတ်သက်လို့ (သွားလှ/သွားညှီ)

- ယာယီသွားကြားထိန်းကိရိယာ ၁၀၁
- အကျင့်ဆိုးများ စောင့်ကြည့်ခြင်း ၁၀၂
- သွားညှိခြင်းကြာချိန် ၁၀၃
- ကုန်ကျစရိတ်များ ၁၀၃
- နာခြင်း ၁၀၄
- အရှင်၊ (သို့မဟုတ်) အသေကိရိယာ ၁၀၄

၁၀။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး ၁၀၇
- သွားပေါက် ပုံမမှန်ခြင်း
- မွေးရာပါသွား ၁၀၇

စာရေးသူအမှာ

ယခုစာအုပ် "သွားပိုးမစား... ငယ်သွားများ" သည် စာရေးသူ ခါတိုင်း ထုတ်ဝေနေကျ စာအုပ်နှင့်မတူပါ။ ခါတိုင်း ရေးသားထုတ်ဝေသော စာအုပ်များသည် စာရေးသူအတွေ့အကြုံနှင့် စာတွေ့ပေါင်း၍ ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုစာအုပ်၏ ထူးခြားချက်မှာ မူရင်းစာအုပ် "Growing up cavity free" ကို မြန်မာနိုင်ငံနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိစေရန် မူရင်းအတိုင်းနားလည်ရန် ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပို၍ တိတိကျကျညွှန်းဆိုထားသော ပုံစံများ ပါရှိသည်။ မှတ်သားစရာများ ပါရှိသည်။

ကလေးများ သွားပိုးမစားခြင်းသည် လူကြီးဘဝအတွက်ပါ အသုံးဝင်သော ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ ယနေ့လူငယ်၊ နောင်ဝယ်လူကြီး ဆိုသကဲ့သို့ ယနေ့ငယ်သွား၊ နောင်တစ်ချိန်တွင် ကြီးသွားဖြစ်လာမည့် အချိန်အတွက် ကြိုတင် သိရှိသင့်သောအချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များသည် ငယ်သွားပေါက်စဉ်ကာလ အတွက် ဦးစားပေးထားခြင်းဖြစ်၍ ကြီးသွားရှိနေသောသူများအတွက် ယခုစာအုပ်နှင့် မလုံလောက်နိုင်ပါ။

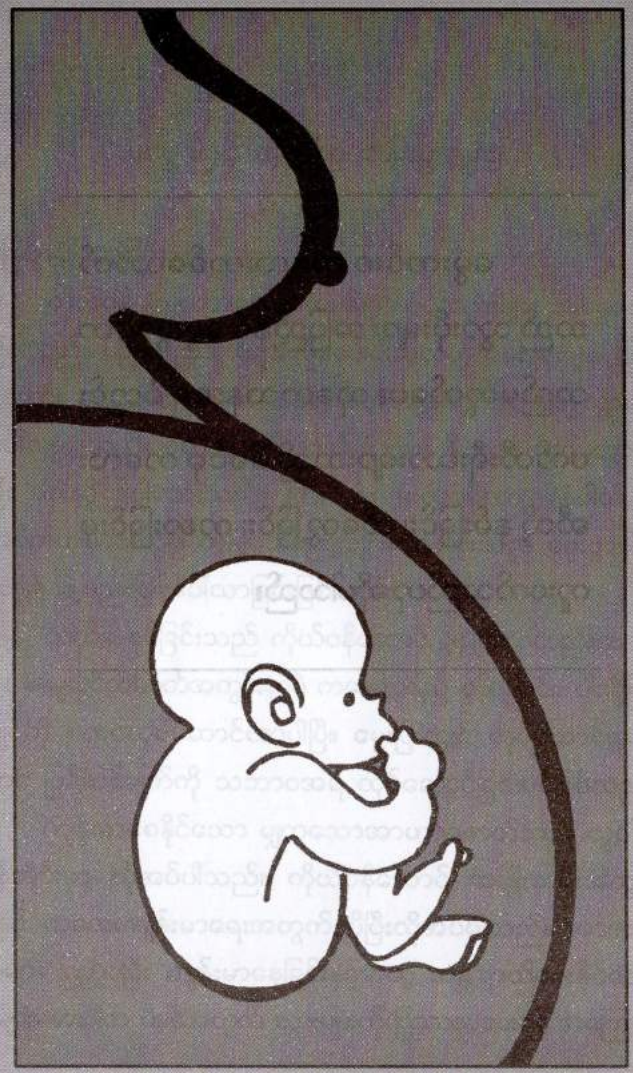
မိခင်နှင့်ကလေးများအတွက် ရည်စူးရေးသားထားသော သွားဘက်ဆိုင်ရာပညာပေးစာအုပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ

စာတစ်ကြောင်းသည် သွားတစ်ချောင်း မနုတ်ရလိုက်ပါက စာရေးသူ ရေးသား ဖော်ပြပေးရကျိုးနပ်ပါမည်။

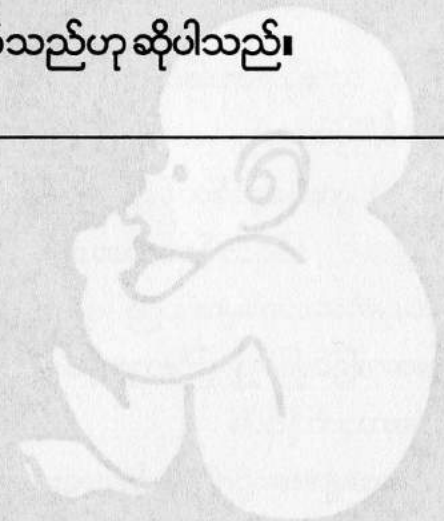
ဒေါက်တာမိုလာ

Future Kids publishing house

မမွေးမီနှင့် မွေးပြီးစ ငယ်သွားများ



မွေးကင်းစ ကလေးတစ်ယောက်သည် သွားပိုးများ အပြည့်နှင့် မွေးဖွားလာသည်မဟုတ်ပေ။ သုတေသနအရ ခံတွင်းဗက်တီးရီးယားများသည် မိခင်မှ ကလေးဆီသို့ နမ်းခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ ကစားခြင်းမှ ကူးစက်သည်ဟု ဆိုပါသည်။



မမွေးမီနှင့် မွေးပြီးစ ငယ်သွားများ

သွားဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ကိုယ်ဝန် (၃)လအရွယ်ကတည်းက ငယ်သွားများ သန္ဓေစတင်တည်ပါသည်။ မည်သည့်သွားများ ဖြစ်ပေါ်ပါသလဲဟု မေးခွန်းများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ငယ်သွားစုစုပေါင်း အချောင်းအရေအတွက်မှ အချို့သွားများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ငယ်သွားကို အခြေခံသွား၊ နို့သွား၊ ပထမသွားဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြပါသေးသည်။ ကြီးသွား (ပထမမိုလာ) (နံပါတ် ၆) ၏ အစိတ်အပိုင်းမှလွဲ၍ ကျန်သောကြီးသွားအားလုံးသည် မွေးဖွားပြီးမှ သွားဟူ၍ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

လက်မ စုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် (၇)လကတည်းက ရှိခဲ့သည်။ မမွေးခင်တစ်ပတ်အတွင်းမှာပဲ ကလေးသည် စုပ်ယူခြင်း၊ ငါးမျိုခြင်း အကျင့်ကို စတင်လုပ်ဆောင်လာပါပြီ။ မွေးပြီးလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ချက်ကို သဘာဝအရ လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာစေနိုင်သော မျှတသောအာဟာရဓာတ်သည် လူတိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးအတွက် မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ပိုပြီးလိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာနေခြင်းနှင့်အတူ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ဆေးများမစားပါက မိခင်အတွက် သွားများကို ပြဿနာပေးရန် အကြောင်း

မရှိပေ။ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်နှင့် တခြားသတ္တုဓာတ်များသည် ကလေးသွားအတွက်လိုအပ်၍ မိခင်သွေးထဲမှ ရရှိသည်။ အကယ်၍များ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့လျှင်လည်း သွားဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ဆဲလ်များကို အနှောင့်အယှက်မရှိပါ။

ကလေးများတွင် သွားပိုးစားဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်သောနေရာနှစ်နေရာ ရှိပါသည်။ ပထမနေရာသည် ကြိတ်ဝါးသောမျက်နှာနှင့် သွားနှစ်ချောင်းကြား ထိတွေ့နေသောနေရာတို့ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာလည်း သွားစတင်ဖြစ်ပေါ်သော နေရာများသည် မမွေးခင်ကတည်းက ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်နှင့် သွားနှစ်ချောင်းကြားနေရာများ ဖြစ်ပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှုသည် သွားဖွဲ့စည်းမှု ဖြစ်ပေါ်စဉ် သတ္တုဓာတ်ပါဝင်မှု အနည်းအများပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။ မိခင်မှာလိုအပ်နေသော ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ် တို့သည် မျှတစွာရှိနေလျှင် အောင်မြင်သန့်စွမ်းသောသွားကို ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်မည် ဖြစ်သည်။

ဖလူအိုရိုဒ် Fluoride သည် သွားအတွက် အသုံးဝင်သည်ဟု ဆိုသော်ငြား သွားအတွင်းသို့ မရောက်ရှိသေးပေ။ မိခင်အာဟာရမှ တစ်ဆင့် မမွေးသေးသော ကလေးအတွက် ဖလူအိုရိုဒ်များများ ရစရာနည်း မရှိသေးပါ။

ကလေးမမွေးခင် အလုပ်

ကလေးမမွေးမီ လုပ်ရမည့်အလုပ်သည် ကလေးအတွက် မှန်ကန်ကျန်းမာ ကောင်းမွန်သော အစာများစားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးမမွေးမီ (၉)လမှာ ကလေးတစ်ယောက်သည် မိခင်၊ (သို့) အာဟာရဓာတ်ပေါ်မှ မှီခိုပါသည်။ အာဟာရဓာတ်ကို ၂ နည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

တစ်နည်းမှာ မိခင်စားသော အစားအစာမှဖြစ်ပြီး ဒုတိယနည်းမှာ မိခင်၏ခန္ဓာကိုယ် တစ်ရှူးမှဖြစ်သည်။ အရိုးနှင့်သွားများ သန့်စွမ်းရန်အတွက် လိုအပ်သော ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များကို အစားအစာ (၄)မျိုးမှ မျှရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအစားအစာများမှာ -

၁။ နို့ထွက်အစားအစာ၊

၂။ အသား၊ ငှက်၊ ငါး၊

၃။ အသီးအရွက်၊ ပေါင်မုန့်နှင့် အစေ့တို့မှ ရရှိနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ ကလေးသွား ထိခိုက်နိုင်သည့် အချက် ၃ ချက်

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် (၅)လမှ (၉)လအတွင်း ဗိုင်းရပ်စ် (သို့) တခြားရောဂါပိုးကြောင့် ဖျားခဲ့လျှင် သွေးထဲမှာရှိနေသော ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စ်ဖရပ်ဆားတို့ ပျက်စီးကုန်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မိခင်တွင်းမှ ကလေးသွားဖွဲ့စည်းမှု၏ အရည်အသွေးနှင့် အရေအတွက် လျော့နည်းလာသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးသွားဖွဲ့စည်းမှုကို ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။

၂။ မိခင်ကို ဆရာဝန်မှပေးသော ပဋိဇီဝဆေးများ (တက်ထြာဆိုက်ကလင်း) သည် ဖွံ့ဖြိုးနေသော ကလေးသွားကို အရောင်အစင်းများ ဖြစ်စေသည်။ သွားထွက်ပေါ်လာသောအခါ သွားရောင်ပျောက်ပြီး အစင်းတွေနှင့်ဖြစ်သည်။ အရောင်သည် ညိုမည်းရောင်၊ အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်များဖြစ်ပေါ်ပြီး စားလိုက်ရသော တက်ထြာဆိုက်ကလင်း အနည်းအများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ တချို့ဆရာဝန်များသည် တက်ထြာဆိုက်ကလင်းကို မပေးကြပါ။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ကလေးကို ဆောလျင်စွာမွေးသောအခါ ကလေး၏သွားကို ထိခိုက်စေသည်။ ပုံမှန်မွေးသော သူများမှာ သွားပိုးစားရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းနည်းသည်ကို သက်သေများတွေ့ရှိပြီးဖြစ်သည်။

မွေးပြီးခါစ ကလေး၏ပါးစပ်

မွေးဖွားပြီးခါစ ကလေးတစ်ယောက်ကို မီးယပ်သားဖွား အထူးကုနှင့် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်တို့က ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုပါသည်။ သွားဖွဲ့စည်းမှုတွင် မွေးရာပါပုံမမှန်မှုများ (နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲ) များ စစ်ဆေးကြည့်ရှုရသည်။ လိုအပ်လျှင် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်သို့ လွှဲပေးရပါသည်။

အက်စတိန်းပုလဲ (Epstein's pearl)

တစ်ခါတစ်ရံ မွေးဖွားပြီး မကြာခင်မှာပင် မိဘနှင့်ဆရာများသည် အာခေါင်တွင် အဖြူရောင်အကွက်ဖုလေးကို တွေ့မြင်ကြရသည်။ မွေးဖွားပြီးနောက် ပေါ်လာပြီး မြင်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အရေးမကြီးပါ။ ၁၀ ရက်၊ ၁၄ ရက်ခန့်တွင် ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

ပါးစပ်ထဲတွင် သွားပါ ပါလာခြင်း

တချို့ကလေးများသည် သွားပါ မွေးမွေးချင်း မြင်တွေ့ရတတ်သည်။ မွေးပြီးနောက် ၁ ရက်၊ ၂ ရက်ခန့်တွင် ပေါ်လာသည်။ အပိုသွားမဟုတ်ပါ။ ငယ်သွားသည် သွားဖုံးသားနှင့် နီးကပ်စွာတည်ရှိနေ၍ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေး ကျန်းမာနေလျှင် လျှာကို အစာကျွေးသောအခါ မထိခိုက်လျှင် ဆက်လက်ထားပေးနိုင်သည်။ ထွေထွေထူးထူး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစရာမရှိပါ။

သွားဖု

သွားဖုံးသားပေါ်တွင် သွားဖုလေးများ ပေါ်လာသည်။ သွားဖွဲ့ဖြိုးမှုအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အိတ်ကလေးများဖြစ်သည်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာသော် ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ မဖြတ်တောက်ရပါ။

သွေးထွက်လာနိုင်သည်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုနည်းသောနေရာဖြစ်၍ ရောဂါပိုး ဝင်တတ်ပါသည်။

သွားထွက်မလာခင်

သွားထွက်လာပြီးပြီးချင်း မိဘတွေသည် ကလေးငယ်သွားကို စတင်ဂရုစိုက်ရပေတော့မည်။ ကြီးသွားအတွက် မစဉ်းစားမီ ငယ်သွားအတွက် ဦးစွာစဉ်းစားရပါမည်။ ကလေး၏ပါးစပ်ကို မိမိ၏ပါးစပ်လို သဘောထားရပါမည်။

မွေးကင်းစ ကလေးတစ်ယောက်သည် သွားပိုးများ အပြည့်နှင့် မွေးဖွားလာသည်မဟုတ်ပေ။ သုတေသနအရ ခံတွင်း ဗက်တီးရီးယားများသည် မိခင်မှ ကလေးဆီသို့ နမ်းခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ ကစားခြင်းမှ ကူးစက်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

သွားပိုးစားဖြစ်စေသော မိုက်ခရိုအကောင်များသည် ကလေးပါးစပ်ထဲတွင် လွယ်လင့်တကူ ကြာကြာမကိန်းဝပ်ပါ။ ကြိမ်ဖန်များစွာနှင့် ရက်ကြာသောအခါ ဗက်တီးရီးယား ခိုအောင်းလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘသည် ခံတွင်းသန့်စင်ရန် လိုအပ်သည်။ မိခင်ကိုယ်တိုင်မှ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံးခြင်း၊ သွားဆရာဝန်ဆီသို့ ပုံမှန် စစ်ဆေးပြသခြင်း ဆောင်ရွက်ထားရမည်မှာ မိခင်၏တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများအတွက် ဖလူအိုရိုဒ်

သွားဖွဲ့ဖြိုးမှု ကူညီပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် ဖလူအိုရိုဒ် ကလေးတွင် ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဖလူအိုရိုဒ်နည်းသောရောဂါကို သွားပိုးစားရောဂါဟုပင် ခေါ်ဝေါ်ပါသည်။ ကလေးသည် မိခင်နို့မှ ဖြစ်လျှင် မိခင်သည် ဖလူအိုရိုဒ်ဓာတ် ရှိနေရမည်။ ဘူးနို့မှဖြစ်လျှင်

ဖလူအိုရိုဒ် ထည့်တိုက်ပေးရပါမည်။ ဖလူအိုရိုဒ်သည် များလျှင် မကောင်းပါ။ အရည်တစ်စက်တွင် ၁ မီလီလီတာ (1 milliliter) သာ ရှိရပါမည်။

ကလေးအား ကျန်းမာစေရန် ကြိုးစားနေရမည်။ ကလေး ကျန်းမာလျှင် သွားလည်း ကျန်းမာမည်ဖြစ်သည်။ အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့် သွားကျန်းမာရေး ဆက်နွယ်မှုရှိသည်။ အဖျားဝင်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်းသည် သွေးထဲရှိ ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စ်ဖရပ်ဆားတို့၏အခြေအနေ ပျက်ပြားစေသည်။ အကျိုးဆက်သည်ကား ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွား ဖွံ့ဖြိုးစဉ်ကာလတွင် သတ္တုဓာတ်အပြည့်အဝမရ၍ ထွက်ရှိလာသော သွားများ ပိုးစားလွယ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

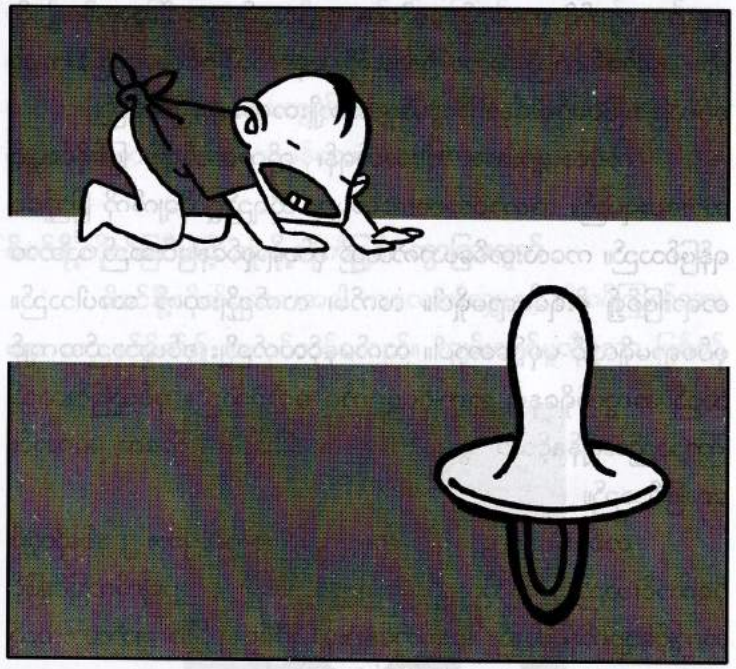
ကလေး ဖျားနာခဲ့လျှင်

အကယ်၍ ကလေးဖျားနာခဲ့လျှင် တက်တြာဆိုက်ကလင်းနှင့် အလားတူဆေးများ မစားမိရန် ရှောင်ရပါမည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အစားထိုး ပဋိဇီဝဆေးများ ပေါ်လာပြီဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်သားအတွင်း စားမိလျှင် တက်တြာဆိုက်ကလင်းသည် ငယ်သွားနှင့်ကြီးသွားအား အစင်းကြောင်းများ ပေါ်စေသည်။

ကလေးဖျားနာမှုများကို မှတ်တမ်းလုပ်ထားပေးရမည်။ ကလေးသည် ပါးစပ်ထဲမှ သွားမပေါက်လာမီ ဖျားခဲ့လျှင် ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေးသီးသန့်လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။ သွားထွက်လာသည့်အချိန်တွင် သွားဆရာဝန်ဆီ ရောက်သောအခါ မှတ်တမ်းကို ထုတ်ပြရမည်။ ကလေးတစ်ယောက်၏ သွားပိုးစားမှုအခြေအနေကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

စုပ်စရာနှင့် စုပ်သည့်အကျင့်

ကလေးများသည် စုပ်ခြင်းသည် သဘာဝတရားဖြစ်သည်။ စုပ်စရာများသည် ပုံစံမျိုးစုံ၊ အရွယ်မျိုးစုံ ရှိပါသည်။ လက်မနှင့်



လက်ညှိုးသည် သဘာဝစုပ်စရာများဖြစ်သည်။ ရော်ဘာ (Rubber)၊ ပလတ်စတစ်နှင့် လုပ်ထားသော စုပ်စရာများဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် မွေးပြီးသည်နှင့် အနားမှာရှိနေသော မည်သည့်ပစ္စည်းမဆို စုပ်ယူလိုသောဆန္ဒ ရှိကြသည်။ သဘာဝဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်သည်။ ကလေးများစွာသည် မိခင်၊ (သို့)နို့ဘူးမှ စုပ်ယူခြင်းကို လုံလောက်စွာရရှိသည်။ တချို့မှာ ပို၍လိုလားစွာ စုပ်ယူချင်ကြသည်။

ကလေးများကို ပါးနှင့်လျှာမှာရှိနေသည့် ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားရန် အားပေးရမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါလျှင် မျိုချရသောဖြစ်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ သို့မှသာ ပါး၊ လျှာ၊ သွားတို့၏ ဟန်ချက်ညီမျှမှုကြောင့် သွားထွက်လာရာလမ်းကြောင်း တည့်ပါလိမ့်မည်။ သွားသည် မည်သည့်

နေရာမှ ထွက်ရှိလာရမည် မသိပေ။ လျှာသည် အပေါ်သွားကိုရှေ့သို့ တိုး၊ နှုတ်ခမ်းသည် အောက်သွားကို နောက်သို့ဝင်လာစေခြင်းသည် စုပ်ယူခြင်းဖြစ်စဉ်၏နောက်ကွယ်မှ အကျိုးတရားများဖြစ်သည်။

ကလေးများအား ဝါးတတ်ရန်၊ ကိုက်တတ်ရန် ဖြစ်နိုင်လျှင် အားပေးရမည်။ သဘာဝအစားအစာများ ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို ပြည့်စေရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် စုပ်စရာစုပ်နေခြင်းသည် သဘာဝတရားဖြစ်၍ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ လက်မ၊ လက်ညှိုးထက် သာပါသည်။ စုပ်စရာမရှိလျှင် မစုပ်တော့ပါ။ လက်မနှင့်လက်ညှိုး စုပ်ယူသည့်အကျင့်သည် အလွယ်ရှိနေ၍ အကျင့်ဖျောက်ရ ခက်ခဲသည်။ စုပ်ယူခြင်းသည် ကြာသည့်အချိန်နှင့်သာ သွားနှင့်အချိုး ကျပါသည်။ ကြာလေ မကောင်းလေဖြစ်သည်။

တစ်နေ့လျှင် ၅ နာရီအစား ၃ နာရီ၊ ၃ နှစ်အစား ၂ နှစ်ဆိုလျှင် ပိုကောင်းသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် လျှော့ချလိုက်ခြင်းဖြင့် အကျင့်ပျောက်နိုင်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ အိပ်နေစဉ်မှာ ချွတ်ထားသည့် အလေ့အကျင့် ဖျောက်ယူခြင်းဖြစ်သည်။

လမ်းညွှန်ချက်

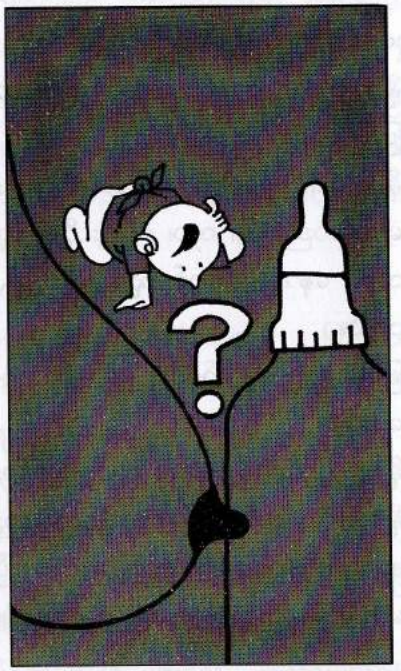
ကလေးတိုင်းသည် စုပ်ခြင်းနှင့်ကိုက်ခြင်း အပြုအမူ လိုအပ်ပါသည်။ အချိန်ကြာလာလျှင်သာ အလေ့အကျင့်ဖြစ်သွားနိုင်၍ မကောင်းပါ။ စောစောရပ်နိုင်လျှင် (၄ နှစ်ခွဲဝန်းကျင်) တွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး သွားတွေအားလည်း ထိခိုက်မှုမရှိပေ။ အလေ့အကျင့်စွဲပြန် ကျန်လေလေ သွားများထွက်ပေါ်လာသောအခါ ပုံမှန်အနေအထားမရှိလေဖြစ်သည်။

ကြီးသွားထွက်မလာမီ အရေးမကြီးသော်လည်း ကြီးသွားထွက်လာလျှင် အလေ့အကျင့် ရပ်သင့်ပြီဖြစ်သည်။ ကလေးများကို အစာကျွေးခြင်းသည် အာဟာရဓာတ် ရရှိလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခု

တည်း မဟုတ်ပေ။ လျှာ၊ ပါး၊ နှုတ်ခမ်း ကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုမှန်ကန်ရန် လေ့ကျင့်လိုရှိဖြစ်သည်။ ကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားမှုမှန်ကန်လျှင် သွားထွက်လာမှုမှန်ကန်ပြီး ပုံမှန်ပါက ထွက်ပေါ်လာသောသွားများ နေရာမမှန်သော အခြေအနေ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ခြင်းနှင့် ဘူးနို့တိုက်ခြင်း ကွာခြားချက်

မိခင်နို့တိုက်ရသောအခါ ကလေး၏လျှာနှင့် ပါးစပ်ကြွက်သားများ အားနှင့်စိုက်၍ အလုပ်လုပ်ရသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုလိုသော ဖြစ်စဉ်



ဖြစ်သည်။ နို့တိုက်သောအခါ ကလေးသည် ခေါင်းထောင်လျက် အနေအထားသည် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု မျိုချခြင်းဖြစ်စဉ်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်

သည်။ မိခင်နို့အစား ဘူးနို့ရမည်ဆိုလျှင် ဘူးနို့သည် လိုအပ်သော အချိန်မှာ အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပေ။ တစ်ဖန် စုပ်ယူသောအခါ ရေစီးကြောင်းကဲ့သို့ စီးဝင်သဖြင့် စုပ်ယူအားထုတ်ရခြင်းမရှိပေ။

နို့ဘူးတိုက်သောအခါ သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်ပွားသူများသည် နို့ဘူးစုပ်သူများ ပိုများသည်။ (၃)နှစ်မတိုင်မီ ကလေးများ သွားပိုးစားရခြင်းသည် မိခင်နှင့်ကလေး ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေးနည်း၍ဖြစ်သည်။ ဒုတိယတစ်ချက်သည် နို့ဘူးကို စုပ်စရာတစ်ခုအနေနှင့် အပြည့်တိုက်၍ ဖြစ်ရပါသည်။

နို့ဘူးတိုက်သူများအတွက် အရေးကြီးသောအချက်

၁။ နို့ဘူးတိုက်လျှင် ခေါင်းထောင်အနေအထားနှင့် ကလေးကို ပြုပြင်စမ်းသပ်ကျွေးပါ။

၂။ နို့ဘူးခေါင်းအပေါက် ကျဉ်းပါစေ။ အပေါက်အရွယ်အစား မျိုးစုံရှိသည်။ ပါး၊ လျှာ၊ မေးရိုးတို့၏ လှုပ်ရှားမှု မမှန်ခြင်းသည် နောက်ပိုင်းတွင် သွားမညီသည့် ပြဿနာပေါ်နိုင်သည်။

၃။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နောက်ပိုင်း၌ ခွက်နှင့်သောက်တတ်ရန် သင်ပေးပါ။

၄။ နို့ဘူးကို မိခင်နို့မအားမှသာလျှင် ကြားဖြတ်တိုက်ပါ။

၅။ နို့ဘူးကို ပါးစပ်ထဲသို့ တစ်ချိန်လုံး ထည့်မထားပါနှင့်။

၆။ အရေးကြီးဆုံးအချက်သည် အစာစားပြီးနှင့် ညအိပ်ရာ မဝင်မီ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးပါ။

နို့ဘူးတိုက်ခြင်းအန္တရာယ်

နို့ဘူးတိုက်သူများ၊ ခံတွင်းမသန့်ရှင်းသူများ၊ အိပ်နေစဉ်

တိုက်သူများ၏သွားများသည် ပျက်စီးကုန်ကြပြီး အထူးသဖြင့် အပေါ်ရှေ့သွားများဖြစ်သည်။

ကလေးတစ်ယောက်သည် အိပ်နေစဉ် နို့တိုက်ခြင်းသည် ပါးစပ်တွင်း နို့များဖြင့် ပြည့်နေသည်။ သွားကို ကောင်းကောင်း သန့်စင်မှု မရှိလျှင် ကလေးသွားပေါ်တွင် သွားပိုးစားကိုဖြစ်စေနိုင်သော ဗက်တီးရီးယားများ များလာသည်။

သွားပိုးစားခြင်းသည် အပေါ်သွားရှေ့အခြမ်းသာ အဖြစ်များသည်။ အောက်ရှေ့သွားများ မဖြစ်ပါ။ အကြောင်းမူ လျှာသည် အောက်သွားကို ကာထားခြင်းဖြင့် အောက်သွားကို ကာကွယ်သည်။ နို့သီးခေါင်းသည် လျှာနှင့်အပေါ်မေးရိုးကြားတွင် ရှိနေသည်။ အစာကျွေးစဉ် တံတွေးသည် အောက်ရှေ့သွားကို ဆေးကြောပေးသည်။ အိပ်နေစဉ်မှ ကလေးနို့လာလျှင် နို့ဘူးအစား သီးသန့်ရေသန့်ကိုသာထည့်ပြီး တိုက်ပေးကြည့်ရပါမည်။ ရေသည် သွားကို အန္တရာယ်မပေးပါ။

အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

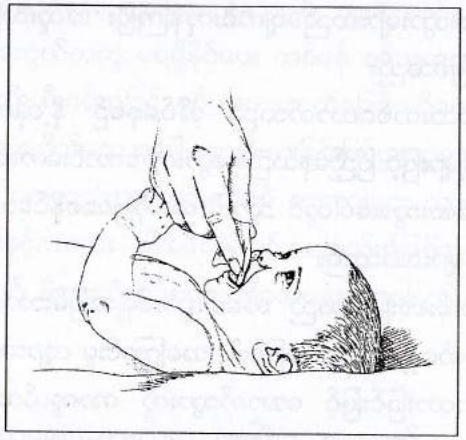
၁။ ကလေးသွားကို တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် သန့်ရှင်းပေးပါ။

၂။ ကလေးသွားပေါက်လာလျှင် မိခင်ကိုယ်တိုင် သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။

၃။ အိပ်နေစဉ်အချိန်တွင် နို့ပါသောဘူးအစား ရေကိုသာလျှင် အသုံးပြုပေးပါ။

၄။ ခွက်ကို သောက်တတ်သောအကျင့် ရလာပြီဆိုလျှင် နို့ဘူးတိုက်သောအကျင့် ဖြတ်ပေးပါ။

၅။ စုပ်စရာများကို ပျားရည်၊ သကြားများထဲသို့ မနှစ်ထားရပါ။



ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး

ပလပ် (Plaque) တွေမရှိခဲ့လျှင် မည်သည့်ပြဿနာမှ မဖြစ်ပေါ်ပေ။ ပါးစပ်ထဲတွင် ဗက်တီးရီးယားများရှိနေချိန် အစားအစာပါးစပ်ထဲသို့ ရောက်သောအခါ ပလပ်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးရလာသည်။ ပလပ်ကို မမြင်ရပေ။ ပလပ်သည် စေးကပ်ပြီး သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖုံးအုပ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ရောဂါဖြစ်လာသည်။ ခံတွင်းဗက်တီးရီးယားများသည် ပလပ်ထဲတွင် နေကြသည်။ စားကြွင်းစားကျန်မှတစ်ဆင့် အက်ဆစ်ကို ထုတ်သည်။ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ တွယ်ကပ်သည်။ သွားမျက်နှာပြင်များကို ဖျက်ဆီးသည်။ ပလပ်များကို သွားမျက်နှာပြင်မှ ဖယ်ထုတ်လျှင် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ရောဂါ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။

ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးကို ကလေး သွားမပေါက်မီကတိုင် လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။ စားကြွင်းစားကျန် ဖယ်ရှားနိုင်လျှင် ဗက်တီးရီးယားနည်းလာသည်။ အက်ဆစ်အထွက် နည်းလာသည်။ သွားပိုးမစားတော့ပါ။ ပလပ်မရှိသည့်ပါးစပ်ဖြစ်လာလျှင် နောက်အသစ်ထွက်လာမည့် သွား

အတွက် ပလပ် မကယ်နိုင်တော့ပါ။ ကလေးများအတွက် ဖယ်ရှားခြင်းသည် ပထမဆုံးသွားပိုးစားရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိဘအပေါ်မှာ မူတည်ပါသည်။

မိဘများစွာသည် ကလေး၏ပါးစပ်ကို မကြည့်ရဲကြပါ။ ပါးစပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပထမဆုံး ကလေး၏ပါးစပ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါ သွားဖုံးမှ သွေးအနည်းငယ် ထွက်နေသည်ကို မြင်တွေ့ရနိုင်သည်။ အဓိပ္ပာယ်သည် အားစိုက်မလုပ်ရန် ရည်ညွှန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပါးစပ်တွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် တခြားအစိတ်အပိုင်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်သလောက်သာ ကြာပါသည်။ ပုံမှန်လုပ်လျှင် ကလေးသည် သဘောကျလာပါမည်။ လုပ်ရကိုင်ရသည် မှာလည်း လွယ်ကူမြန်ဆန်လာပါမည်။

၁။ အကောင်းဆုံးအနေအထားသည် ကလေးကို ရင်ခွင်တွင်ထားပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ကလေးပါးစပ်ပွင့်ရန် ပါးလေးကို လက်ညှိုးနှင့် ဆွဲလိုက်ရမည်။ အောက်သွားဖုံးပေါ်သို့ ဖိချရမည်။

၃။ ၂ လက်မ × ၂ လက်မ ရှိသော ပိတ်စသန့်သန့်ကို လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားတွင်ထည့်ပြီး ကလေး၏အပေါ်မေးရိုး၊ အောက်မေးရိုးပေါ်ကို သန့်စင်ပါ။

၄။ သွားပေါ်မှာရှိနေသောအရာများကို ဖယ်ထုတ်ရန် အနေတော် ဖိအားသုံးပါ။ သန့်ရှင်းပေးခြင်းဖြင့် သွားပေါက်သောအခါ နာခြင်းကို မခံစားရနိုင်တော့ပေ။

၅။ နှစ်မိနစ်ခန့် နံနက်စာစားပြီး တစ်ကြိမ်နှင့် ညအိပ်ရာမဝင်မီ တစ်ကြိမ် တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။

စောစောဝါးတတ်သော အကျင့်၏ကောင်းကျိုးများ

ကလေးတစ်ယောက်အား ပါးစပ်ထဲမှာ သွားမထွက်လာမီ ကတည်းက ဝါးတတ်သောအကျင့်ကို အားပေးပါ။ သွားဖုံးသည် ကြိတ်ဝါးအား ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်။ သွားမရှိသော အသက် (၆၀) အရွယ် လူတစ်ယောက်သည် ငယ်စဉ်မှ သွားဖုံးအား အသုံးပြုလာသော အလေ့အကျင့်ကြောင့် အာဟာရဓာတ်ကို မျှတစွာခံစားနိုင်ခဲ့သည်။ အစာမာလေ ခံနိုင်ရည်မာလေပင်။ ကလေးအတွက် ကောင်းလေပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မြေပဲကဲ့သို့ အစားအစာအမာကို မကျွေးရပေ။

ကြိတ်ဝါးရမည်ကို ပျင်းသောကလေးသည် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ သွားအနေအထား မှားနိုင်သည်။ သွားမညီရသည့် အဓိက အကြောင်းတရားများတွင် ကလေးသည် ငယ်စဉ်က ပျော့ပျောင်းသော အစာကို စားခဲ့၍ ဖြစ်သည်။

ယခုနောက်ပိုင်းတွင် (၆)လနောက်ပိုင်း၌ အသင့်အတင့်မာသော အစာများကို စတင်ကျွေးလာပါပြီ။ ကြိုးစားကြည့်မည်ဆိုလျှင် (၈)လပိုင်း အရွယ်ဆိုလျှင် ကောင်းမွန်ပါသည်။

ပါးစပ်ထဲက ရောဂါပိုးများ

ယေဘုယျအားဖြင့် ပါးစပ်သည် ရောဂါပိုးမွှားကို ခံနိုင်ရည် ရှိသည်။ ကလေးသည် ရောဂါပိုးဝင်ခဲ့လျှင်လည်း အအေးနာ (cold sores) နှင့် မှက္ခရု (Thrush) သာရှိသည်။ အဖျားနှင့်တွဲ၍ လာတတ်သည်။

မှက္ခရု (Thrush)

မှက္ခရု (Moniliasis) သည် လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်းပေါ်တွင် အဖြူရောင်အကွက်များနှင့်ရှိသည်။ ပဋိဇီဝဆေးနှင့် ကုသရသည်။

အအေးနာ (Cold Sores)

အအေးနာ (Herpes stomatitis) သည် ပါးစပ်ထဲနှင့် နှုတ်ခမ်းပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ပထမ အဖုကလေး ပေါ်လာသည်။ (၈) ရက်မှ (၁၀) ရက်ကြာသည်။ ဆေးမရှိပါ။ အပူ၊ အစပ်နှင့် ချဉ်သော (အက်ဆစ်) အစားအစာများ မကျွေးရပါ။ ပါးစပ် ပလုတ်မကျင်းပေးရပါ။ ခြောက်သွေ့အောင်ထားပြီး လိမ်းဆေးလောက်သာ ထည့်ပေးပါ။

လျှာကြိုး (Tongue Tie)

လျှာကို ငြိမ်အောင်လုပ်ထား၍ လျှာကြိုးဟု ဘာသာပြန်ပါသည်။ မွေးဖွားသောအချိန်တွင် ရက်အနည်းငယ်၌ ပါးစပ်ထဲတွင် ချည်ကြိုးသဏ္ဌာန်တူ အမြွှေးပါးလေးသည် လျှာနှင့် အောက်မေးရိုး သွားဖုံးကို ဆက်သွယ်ထားပါသည်။ အမြွှေးပါးသည် ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် လျှာ၏လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။

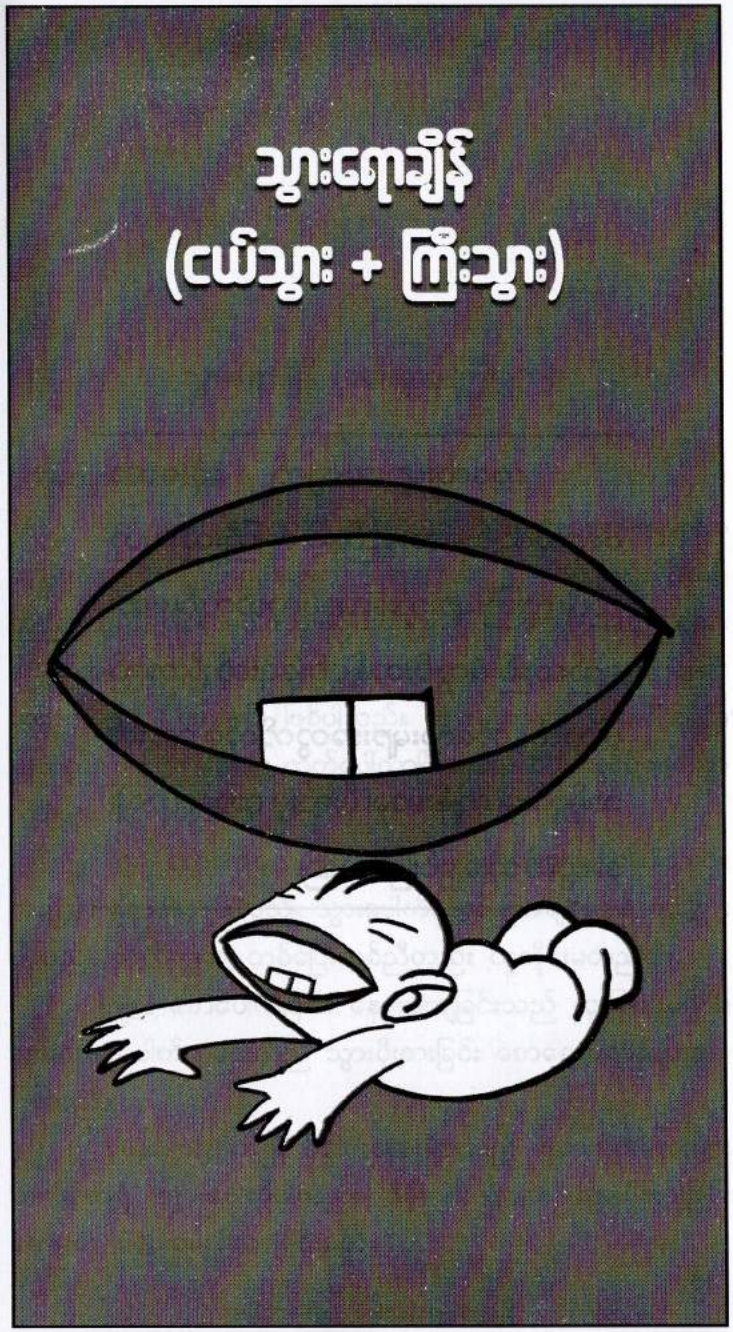
တချို့မှာ အမြွှေးပါးသည် တစ်ရှူးအသွင်ပြောင်းသဖြင့် လျှာသည် လှုပ်ရှားမရ ဖြစ်သွားပါသည်။ ကလေး (၄)လသားမှ စမ်းသပ်၍ ရပါသည်။ လျှာကို နှာခေါင်းဘက်ဦးတည်ပြီး မ,ကြည့်ပါ။ ကလေးကို အစပျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြေရှင်း၍ မရလျှင် သွားဆရာဝန်ဆီ အကြောင်းကြားပေးရပါမည်။

သီးသန့်ကလေးများ

တချို့ကလေးများတွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများ ရှိပါသည်။ အာခေါင်ကွဲနေသော အဖြစ်မျိုးပင်။ သီးသန့်ပြုပြင်ရမည့် အခြေအနေများဖြစ်သည်။ တခြားပြဿနာကို မကုရသည့်အတွက် သွားပြဿနာကုသရသည်မှာ ခက်ခဲပါသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် တခြားရောဂါရှိသူများ သီးသန့်ကုယူရပါသည်။ ဥပမာအား

ဖြင့် သွေးရောဂါ (hemophillia) သည် ကလေး (၈)နှစ်မတိုင်မီအထိ ဆေးမထိုးရပါ။ ကလေး နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သော အစာကိုသာ ကျွေးပေးရသည်။

○



ကလေးများအတွက် သုံးသော ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်နှင့် လူကြီးသုံး မတူညီပါ။ လူကြီးများသုံးသော ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်သည် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ဦးတည်ပါသည်။ ကလေးများအတွက်ကိုမူ သွား၏ သန်စွမ်းမှု၊ ကျန်းမာမှု၊ ပိုးစားမှု ကာကွယ်ရန် အတွက် သုံးရခြင်းဖြစ်သည်။

သွားရောချိန် (ငယ်သွား+ကြီးသွား)

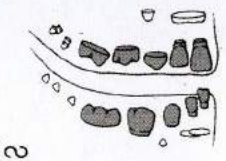
ပထမသွားပေါက်ချိန်

ကလေးတစ်ယောက် ပြုံးလိုက်သည့်အခါတွင် အောက်မေးရိုးမှ သွားနှစ်ချောင်း ဖြူဖြူဖွေးဖွေးကို မြင်ရနိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံး ပါးစပ်ထဲသို့ ထွက်ပေါ်လာသောသွားဖြစ်သည်။ (၆)လသားမှ (၁၄)လသား အရွယ်အတွင်း ထွက်ပေါ်သည်။ ရှေ့သွားအောက်သွား (၂)ချောင်းနှင့် အောက်သွား (၂)ချောင်း ဖြစ်ပါသည်။ သွားများသည် သေးပါသည်။ ဖြူသည်။ ရှေ့ (၄)ချောင်း ထွက်ပေါ်လာပြီးနောက် ဘေးတွင်ရှိနေသော သွားများ ထွက်လာပါသည်။

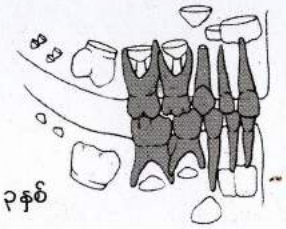
တချို့သောကလေးများသည် သွားစောစောပေါက်ပါသည်။ တချို့မှာ နောက်ကျပါသည်။ သွားပေါက်နိုင်သည့်အချိန်သည် ကွာခြားပါသည်။ တိတိကျကျ တစ်ပြေးတစ်ညီတည်း လူတိုင်းမတူညီပါ။

သွား စောပေါက်ခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းသည် ထူးခြားမှုမရှိပါ။ သွားစော ပေါက်သူများသည် သွားပိုးစားခြင်း စောစောခံရသူများသာ ဖြစ်သည်။

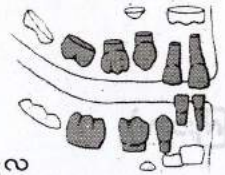
ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းကလေးများသည် ယောကျ်ားလေးများထက်စော၍ သွားပေါက်ပါသည်။ မိန်းကလေးများ သွားပိုးစားခြင်း စောစော ခံစားရမည်သာဖြစ်သည်။



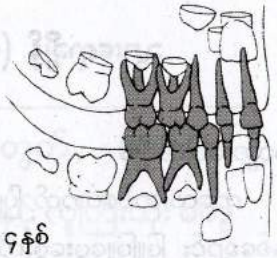
၆လ



၃နှစ်

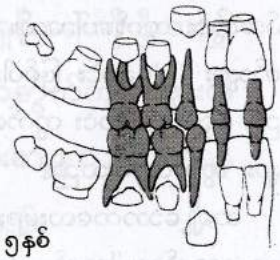


၉လ

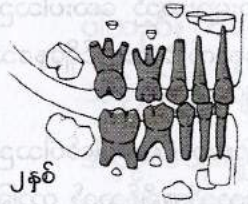


၄နှစ်

၁နှစ်

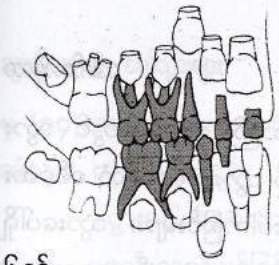


၅နှစ်

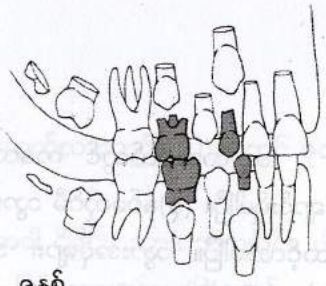


၂နှစ်

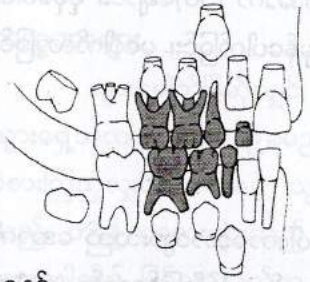
သွား	နှစ်
အပေါ်သွား	
ရှေ့သွား	၇
ရှေ့ဘေးသွား	၈
သွားစွယ်	၁၁
ပထမမိုလာ	၉
ဒုတိယမိုလာ	၁၁



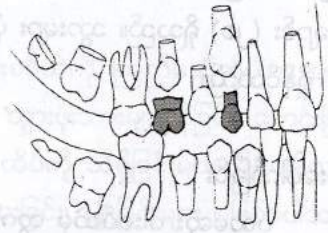
၆နှစ်



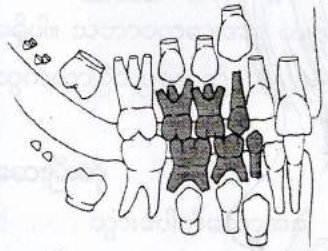
၉နှစ်



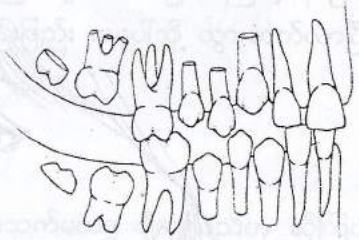
၇နှစ်



၁၀နှစ်



၈နှစ်



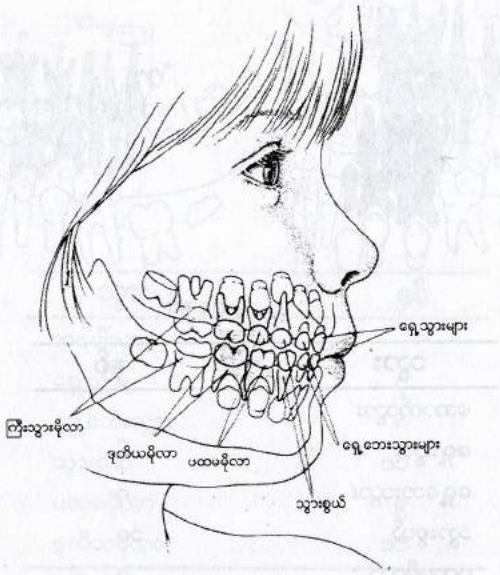
၁၁နှစ်

သွား	နှစ်
အောက်သွား	
ရှေ့သွား	၆
ရှေ့ဘေးသွား	၇
သွားစွယ်	၁၀
ပထမမိုလာ	၉
ဒုတိယမိုလာ	၁၀

(၁၄)လအရွယ်တွင် ကလေးများသည် ပါးစပ်ထဲတွင် သွား (၄)ချောင်းရှိပါပြီ။ (၃)နှစ်မတိုင်မီ သွားများကို သွားဆရာဝန်ထံ စစ်ဆေး ခံယူသင့်လာပါပြီ။ သွားအပိုများ၊ သွားမပေါက်ခြင်းများ၊ သွားပေါ်ရှိ အစက်အပြောက်များ စစ်ဆေးရပါမည်။ (၁၈)လသားတွင် ကလေးများ သွား (၁၂)ချောင်းရှိပါပြီ။ ၃နှစ်တွင် ကလေးများ သွားအချောင်းအရေ အတွက်အားဖြင့် အပေါ် (၁၀)ချောင်း၊ အောက် (၁၀)ချောင်း၊ စုစုပေါင်း အချောင်း (၂၀) ရှိသည်။ သွားများ ပုံမမှန်ပေါက်ခြင်း၊ မပေါက်လာခြင်း များ ရှိနိုင်သည်။

သွားပေါက်ခြင်း

ပထမဆုံး ပါးစပ်ထဲမှ ထွက်ပေါ်လာသောသွားသည် အောက် သွားဖြစ်သည်။ နောက်မှ အပေါ်သွားထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ (၁၂)လ



မှ (၁၄)လအတွင်း ပထမအံသွား ထွက်လာသည်။ (၂)နှစ်တွင် ဒုတိယ အံသွား ထွက်ပေါ်သည်။

သွားပေါက်ချင်လာသောအခါ ငိုခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း၊ ပါးစပ် ထဲသို့ ပစ္စည်းထည့်ချင်ခြင်းများ ဖြစ်လာသည်။ (၆)လနှင့် (၃)နှစ် ကျော်လာသောအခါ ပြဿနာများ မရှိတော့ပါ။

လက္ခဏာများ

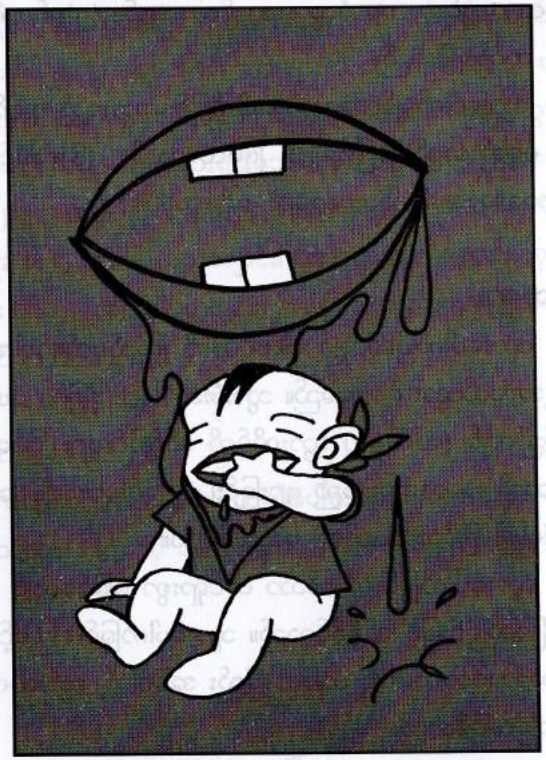
သွားပေါက်ပြီဆိုလျှင် ပါးစပ်ထဲကို ကြည့်မည်ဆိုပါက ပထမ သွားရှေ့အလယ်သွား တွေ့ရမည်။ သွားဖုံးသားများ နီခြင်း၊ ဖောင်းခြင်း၊ ခံစားကြည့်လျှင် (လက်နှင့်) သွားထိပ်ကို သိရှိခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါ သည်။ တချို့ကလေးများသည် ဖျားခြင်း၊ ပျို့ခြင်းများ စဖြစ်ပေါ်သည်။ သွားပေါက်၍ ဖြစ်လာသည်ဟု မပြောနိုင်ပေ။

သွားပေါက်ခြင်းကို သိသာ ထင်ရှားစွာ မမြင်ရလျှင် လက်နှင့် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သည်။ သွားပေါက်ခြင်းကြောင့် နာခြင်း မရှိပါ။ သဘာဝတရားအရ တဖြည်းဖြည်း အပေါ်သို့ သွားတက်လာပြီး ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးမြီးတို

သွားပေါက်သောအခါ မသက်မသာ ကျိကျသည်ဟု ဆိုကြပါ သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ သွားပေါက်မည့်နေရာအား သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားပေးရန်ဖြစ်သည်။ သွားပေါက်လာသောအခါ ခံစားချက်မရှိ ဖြစ်လာ နိုင်သည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ ကိုက်စရာတစ်ခုခုပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် နာသော ယားသောနေရာအား ထုံဆေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရစေနိုင်သည်။



သွားရည်ကျခြင်း

ကလေးတစ်ယောက်အတွက် သွားရည်ကျခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ထွက်လာသောတံတွေးကို ပါးတွင်ရှိနေသော ကြွက်သားများကို မထိန်းနိုင်သေး၍ ဖြစ်ရသည်။ အစားအစာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အနံ့၊ မမြင်ဖူးသောပစ္စည်းတစ်ခုခုကြောင့် တံတွေးပိုထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ငယ်သွား၏ အရေးကြီးမှု

လူအများစုသည် ငယ်သွားသည် ကျိုးမည့်သွား၊ တစ်သက်လုံး

မရှိသည့်သွားဖြစ်၍ အရေးမကြီးဟု ထင်ကြသည်။ ငယ်သွားအချောင်း (၂၀)သည် ကလေးဘဝကတည်းက အရေးကြီးသော အလုပ်များ ရှိနေသည်။ ငယ်သွားကို ပေါ့ဆလျှင်၊ စောစောဆုံးရှုံးခဲ့လျှင် ပြဿနာများ ရှိနိုင်သည်။

၁။ ငယ်သွားများသည် ကြီးသွား ပုံမှန်ထွက်လာရန်အတွက် နေရာအတွက် ထိန်းသိမ်းထားသည်။

၂။ မျက်နှာ၊ မေးရိုးတို့၏ ကြီးထွားမှုကို ကူညီပေးသည်။ အံကပ်မတပ်သော အဘိုးအဘွားကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် မျက်နှာကျုံ့သွားသလို မြင်ရပါသည်။ သွားများ၏ ထွက်ပေါ်လာမှုကြောင့် မျက်နှာ၏ပုံစံ ပြောင်းသွားပါသည်။

၃။ ငယ်သွားကောင်းနေခြင်းအတွက် ငယ်စဉ်ကတည်းက အာဟာရရှိသော အစားအစာများကို ကြိတ်ဝါးနိုင်သည်။

၄။ ကျန်းမာသောငယ်သွား၊ ပိုးမစားသော ငယ်သွား ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကြီးသွားအတွက် ကျန်းမာသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေသည်။

နောက်ဘက် အံသွားကို ဆောလျင်စွာ နုတ်လိုက်ရသောအခါ သွားများ ရွေ့လာသည်၊ စောင်းလာသည်။ သွားကြား၌ အစာညပ်လာသည်။ သွားပိုးစားလာသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် အောက်မှထွက်ရှိလာမည့် သွားအတွက် ထွက်စရာနေရာမရှိ၍ သွားများအနေအထားမှား၍ မညီမညာဖြစ်လာနိုင်သည်။

ငယ်သွားပြဿနာသည် ကြီးသွားပြဿနာဖြစ်လာသည်

ငယ်သွားရှေ့သွားများ ထိခိုက်မိခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အရောင်၊ ပုံစံနှင့် အရွယ်အစားတို့သည် ကြီးသွားအတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။

ငယ်သွားများ၏ အမြစ်တွင်ရှိနေသော ပြည်တည်နာသည် အောက်တွင်ရှိနေသော ကြီးသွားကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

ငယ်သွားကို ဖာခြင်း၊ မနုတ်ခြင်းလုပ်လျှင် ကြီးသွားအတွက် ကောင်းမည်။ ငယ်သွားကို နုတ်လိုက်ရသောအခါ သွားများမရွေ့ရစေရန် ကိရိယာများ တပ်ဆင်ရပေမည်။ ကြီးသွားထွက်ဖို့ လမ်းဖွင့်ထားရမည်။

(၆)နှစ်သားတွင် ပထမမိုလာ ထွက်ပါသည်။ ငယ်သွားများ ကျန်းမာနေသောအခါ ပထမမိုလာသည် ပုံမှန်အနေအထားတွင်ရှိနေ၍ ကျန်ရှိနေသော သွားများ ထွက်ပေါ်လာမှုကို လမ်းမှန်စေသည်။

ငယ်သွားအရောင်

မိခင်ဘဝမှ ဆေးများမသောက်ခဲ့ရလျှင် ပါးစပ်ထဲမှ ထွက်ပေါ်လာသော သွားအရောင်သည် အဖြူရောင်ကို မြင်တွေ့ရပါသည်။

အကာများ (Bumps)

ပထမထွက်လာသောသွား၏ ကိုက်သောမျက်နှာပြင်သည် အကာသေးသေးဖြင့် မြင်တွေ့ရသည်။ ခွန်ထက်နေသည့် ပုံစံပင်။ အပေါ်သွားပေါက်လာသောအချိန်တွင် ထိုအကာများ ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ ငယ်သွားပေါက်ခါစတွင် မြင်တွေ့ရသော သွားပုံစံသာ ဖြစ်သည်။ သွားအသုံးမပြုသူများသည် အကာများ ပျောက်ကွယ်မသွားပါ။

တွယ်ဆက် (Frenum)

တွယ်ဆက်သည် နှုတ်ခမ်း၏အလယ်နှင့် မေးရိုးကို ဆက်တွယ်ထားသည်။ တချို့ကလေးများတွင် ကြီးသွား (၂)ချောင်းကြားတွင် ရှိနေသည်။ ထိုအခါ သွား (၂)ချောင်းကြား ကျဲနေသည်။ ထိုတွယ်ဆက်

ကို ခွဲစိတ်ပစ်ရပါမည်။ အောက်သွားတွင် လျှာနှင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။ ခွဲစိတ်ရန်လိုအပ်လျှင်လည်း (၉)နှစ်မှ (၁၀)နှစ်ဝန်းကျင်မှ လုပ်သင့်သည်။

သွားကျဲ (Spaces)

သွားတွေထွက်လာလျှင် တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း ဟနေသည့် အကြောင်းရှိပါသည်။ ကြီးသွားပေါက်လာရန်အတွက် ကျဲနေခြင်းဖြစ်သည်။ မာလည်း မည်ပ်နိုင်ပေ။ သဘာဝတရားမှ သန့်ရှင်းခြင်း၊ တံတွေးနှင့် ဆေးကြောခြင်း လုပ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

ကလေးသွား ကြီးထွားလာမှုဖြစ်စဉ်များ

၁–နှစ်အရွယ်

ကလေး ပထမနှစ်မှာ အောက်သွားနှင့်အပေါ်သွားများသည် ပါးစပ်ထဲရှိ သွားဖုံးမှာ ထွက်လာပြီဖြစ်သည်။ အမြစ်ဖွဲ့စည်းမှု မပြည့်စုံသေးပါ။ ပထမငယ်သွား အံသွားများလည်း ထွက်လာပါပြီ။ ဒုတိယငယ်သွား အံသွားသည် သွားဖုံးအောက်တွင်ရှိသည်။ မေးရိုးထဲတွင် ပထမကြီးသွားအံသည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါပြီ။ ထွက်မလာသေးပါ။ မေးရိုးကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ မေးရိုးအမြင့်နှင့်အကျယ်သည်လည်း လိုက်၍ ကြီးလာပါသည်။

(၃) နှစ်အရွယ်

ကလေး (၃)နှစ်အရွယ်တွင် ငယ်သွားအားလုံး ပါးစပ်ထဲတွင် စုံနေပါပြီ။ ကြွတ်ဝါးမှု လုပ်နိုင်လာပြီ။ သွားဖုံးအောက်တွင် ငယ်သွားရှေ့သွားများ၏ အပေါ်ပိုင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးပြီးစီးသွားသည်။ ငယ်သွားအမြစ်များအားလုံး ဖွံ့ဖြိုးဖွဲ့စည်းပြီးဖြစ်သည်။ အမြစ်တွင်း၌ရှိသော အသားနုလွှာဇရိယာသည် ကြီးကြီးလေးနှင့် ဖွဲ့စည်းသည်။

(၅)နှစ်အရွယ်

(၅)နှစ်အရွယ်တွင် ကလေးသည် ရယ်မောပြုံးပြသောအခါ သွားများ ကျဲကျဲနှင့် သေးသေးလေးများ မြင်တွေ့ရသည်။ ရှေ့သွားအမြစ်များ၏အောက်ပိုင်း စားသွားပါသည်။ သဘာဝတရားအတိုင်းဖြစ်သည်။ ရှေ့သွားများ လူပ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ရောက်လာလျှင် ငယ်သွားရှေ့များ ကျွတ်ထွက်ကုန်ပါသည်။

(၆) နှစ်အရွယ်

(၆) နှစ်အရွယ်တွင် သွားနံပါတ်အရ နံပါတ် ၆၊ ပထမ ကြီးသွားအံကြီးထွားပါသည်။ ပထမငယ်သွားအံ၏နောက်တွင် ပေါက်လာသည်။ မိဘများသည် ထိုသွားထွက်ပေါ်လာခြင်းကို သတိမပြုကြပေ။ အကြောင်းမှာ နာခြင်းမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရှေ့သွားများ ဒီအချိန်တွင် မရှိတော့ပါ။ ကြီးသွားရှေ့အခြမ်းသည်လည်း သွားဖုံးက ထွက်လာပါသည်။ မျက်နှာ၏အပေါ်ပိုင်းနှင့် ဦးခေါင်းခွံကြီးထွားမှု ပြီးဆုံးခါနီး အချိန်ဖြစ်သည်။ မေးရိုးအောက်ပိုင်းများ ကြီးထွားမှု မပြီးသေးပါ။

(၁၀) နှစ်အရွယ်

(၁၀) နှစ်အရွယ်သည် သွားအားလုံးစုံလုနီးပါးဖြစ်သည်။ ရှေ့ကြီးသွားများ ပြည့်စုံပါပြီ။ ငယ်သွားအံများ မရှိတော့ပါ။ တစ်ချောင်းကျိုး၊ တစ်ချောင်း အစားထိုးချိန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယမိုလာကြီး အံသွားစတင်ထွက်ရန် ပြင်ဆင်လာပါပြီ။ အံဆုံးသွားသည် စတင်ဖွဲ့စည်းစပြုသည်။

(၁၃) နှစ်အရွယ်

(၁၃) နှစ်အရွယ်တွင် ပထမ၊ ဒုတိယကြီးအံသွားနှင့် သွားစွယ်များ စုံလာသောအချိန်ဖြစ်သည်။ အံဆုံးသည် ကြီးထွားလာပြီဖြစ်

သော်လည်း သွားဖုံးက ထွက်မလာသေးပါ။ အံဆုံးမှလွဲ၍ (၁၃) နှစ်အရွယ်သည် သွားစုံသောအချိန်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာနှင့် အရိုးများသည် လူကြီးဟန် ပေါ်လာပါပြီ။

သွား သန့်ရှင်းရေး

ကလေးများ သွားသန့်ရှင်းရေးအကျိုးရှိအောင် မလုပ်နိုင်သေးပါ။ ကလေးအများစုသည် သွားစတင်ပေါက်လာကတည်းက နို့ဘူးသုံးကြသည်များ ရှိပါသည်။ နို့ဘူး၊ အချို့ရည်ဘူးများ ကြာရှည်စွာ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် ပေးထားခြင်းသည် အန္တရာယ်များပါသည်။ အမြဲတမ်း မကျွေးထားသင့်ပါ။ (၄)လကျော်မှ စတင်၍ သွားထွက်လာပြီဆိုလျှင် သွားသန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးလို့ရပါပြီ။ နံနက်တစ်ကြိမ်နှင့် ညတစ်ကြိမ် အစာကျွေးပြီးတိုင်း သွားဖုံးသားများ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးရမည်။

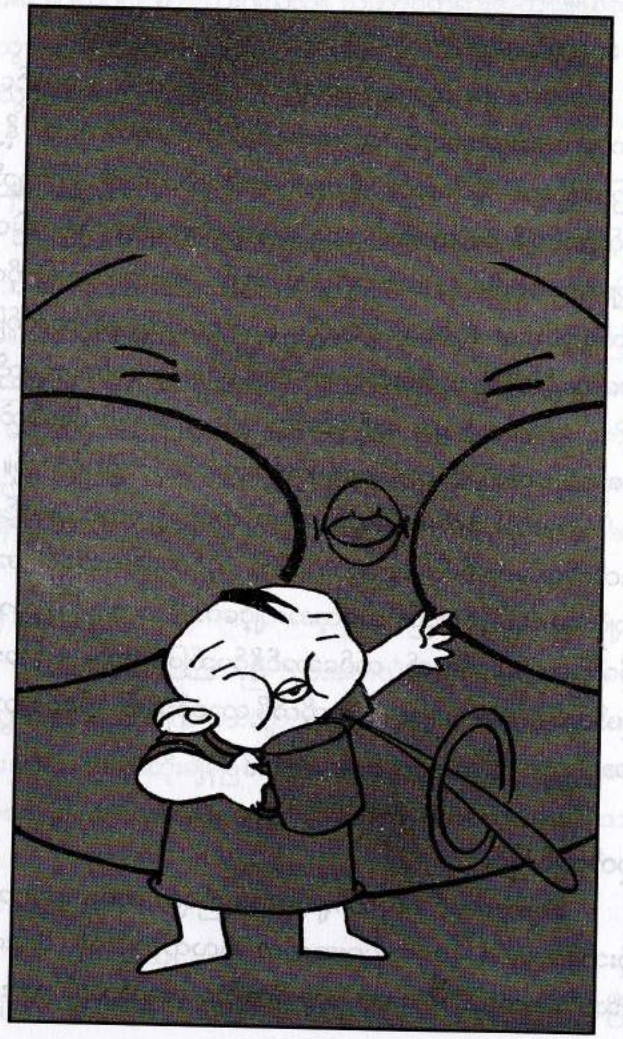
သွားဖုံးသားများ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပါးစပ်ထဲတွင် ရှိနေသော ဗက်တီးရီးယားပိုးများ ဖြတ်တောက်လိုက်ပြီဖြစ်သည်။

ကလေး ဒုတိယနှစ်တွင် သွားတိုက်တံကို စတင်သုံးသင့်ပါပြီ။ သွားတိုက်ရန်မဟုတ်ပါ။ သွားတိုက်တံကို ကိုင်တွယ်တတ်ရန်၊ အလေ့အကျင့် ရစေရန်ဖြစ်သည်။ အလေ့အကျင့်ကောင်းရလျှင် ကြီးသွားများ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအသက်အရွယ်တွင် ကလေးများ သွားတိုက်ဖို့တာဝန်သည် မိခင်၏တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပလုတ်ကျင်းခြင်း

ဈေးကွက်ဝင် ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်များ ကလေးများအတွက် မသုံးသင့်သေးပါ။ ကလေးများအတွက် ပလုတ်ကျင်းရန် ရိုးရိုးရေနှင့် ရပါသည်။ ဖလူအိုရိုဒ်ပါသော ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်သည် သွားပိုးစား

လွယ်သူများနှင့် သွားညှိကိရိယာ တပ်ထားသူများအတွက် အသုံးဝင်လှပါသည်။ ကလေးသည် ငုံပြီးပြန်ထွေးတတ်သော အကျင့်ရှိမှသာ သုံးသင့်သည်။ (၆)နှစ်သားအရွယ်တွင် ကောင်းကောင်းထွေးတတ်ပါပြီ။



ပါးစပ်အနံ့

နေ့စဉ် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်သော ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ပါးစပ်နံ့သည် သွားဖုံးနှင့် သွားမှ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ အစာအိမ်မှ လာသောအနံ့ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ လူကြီးများအတွက် အနံ့ရခြင်းသည် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရှိနေသော ပလပ်ကြောင့်သာဖြစ်သည်။

သွားအနေအထားနှင့် အလေ့အကျင့်ဆိုးများ

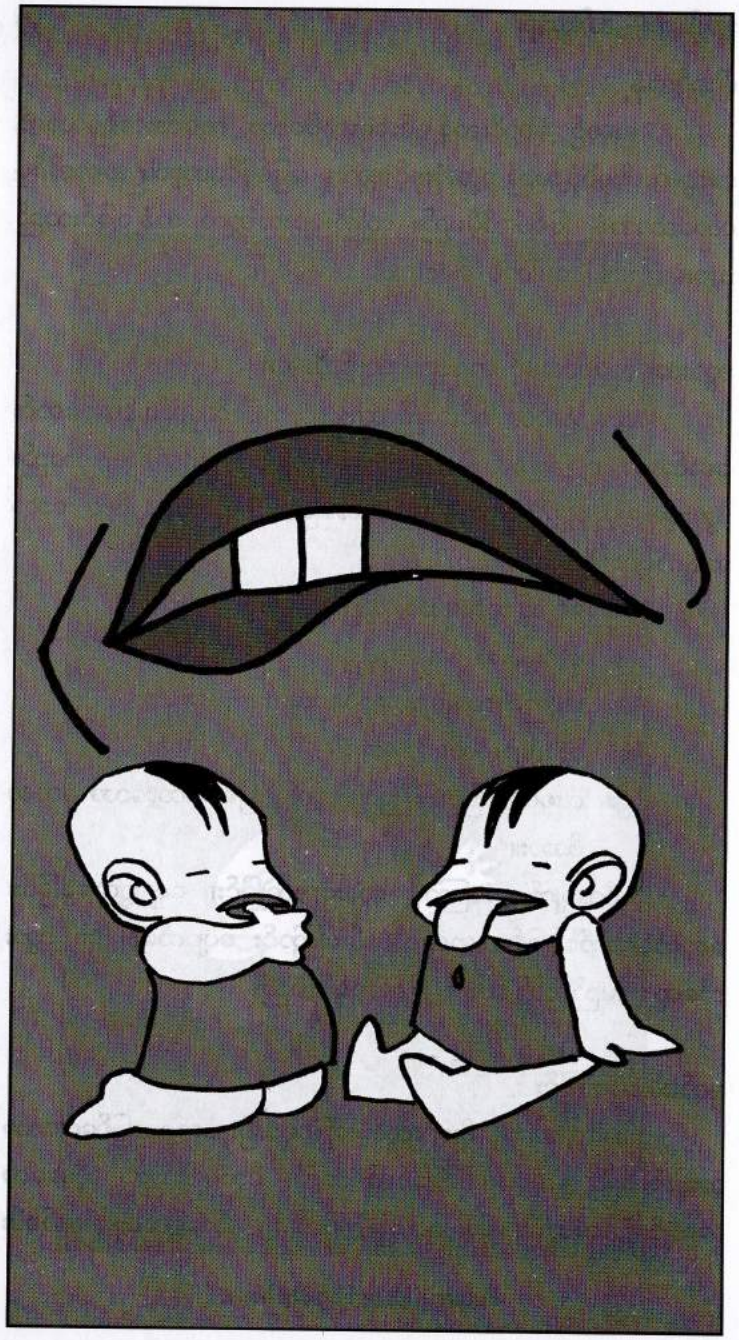
သွားထွက်လာခြင်းသည် သွားဖုံးမှ တဖြည်းဖြည်းနှင့် စွေစောင်းစောင်းလေး ရွေ့လျားလာသော သွားပေါက်ခြင်းဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သွားများ ပုံမှန်ထွက်ပေါ်လာနိုင်သော အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ထားသော အချက်များ ရှိပါသည်။

၁။ ရှေ့သို့တွန်းသော လျှာလှုပ်ရှားမှု၊
၂။ နှုတ်ခမ်း၏ အထဲတွန့်မှု၊
၃။ ပါးကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှု၊
၄။ သွားများ ထိတွေ့မှုအား၊
၅။ ပါးစပ်ပိတ်ခြင်း၊ မျိုချခြင်းနောက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော လေထုဖိအား။

ထိုအချက်များကြောင့် သွားများကျဲခြင်း၊ ရှေ့ထွက်နေခြင်း၊ နောက်ရောက်နေခြင်း၊ အလယ်လမ်းကြောင်း ပျောက်နေခြင်း၊ သွားထိတွေ့မှု မညီညာခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်း

အလေ့အကျင့်ဆိုးများတွင် အဖြစ်များပြီး စောစောဖြစ်ပေါ်သော အချက်သည် နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိဘများသည် ထိုအလေ့အကျင့်ကို ထူးထူးခြားခြား ဂရုမပြုမိကြပါ။ (၂)နှစ်အရွယ်တွင် နှုတ်ခမ်း



ကိုက်သော ကလေးကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အောက်နှုတ်ခမ်း နီရဲနေခြင်း၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းထက်ပို၍ ကြီးနေခြင်းများ တွေ့ရနိုင်သည်။ တချို့မှာ လက်မစုပ်သော အကျင့်များ ရှိပါသေးသည်။

နှုတ်ခမ်းကို ကိုက်ခြင်းဖြင့် အဆီများ ဖယ်ထုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်၊ ယားလာသည်။ တံတွေးနှင့်လျှာဖြင့် ပွတ်သည်။ ပြန်ကိုက်သည်။ နှုတ်ခမ်းတွင် အဆီပါသော နှုတ်ခမ်းနီလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် နှုတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းကို ကာကွယ်မည်၊ နှုတ်ခမ်းကိုက်သော အလေ့အကျင့် ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

လျှာထုတ်ခြင်း

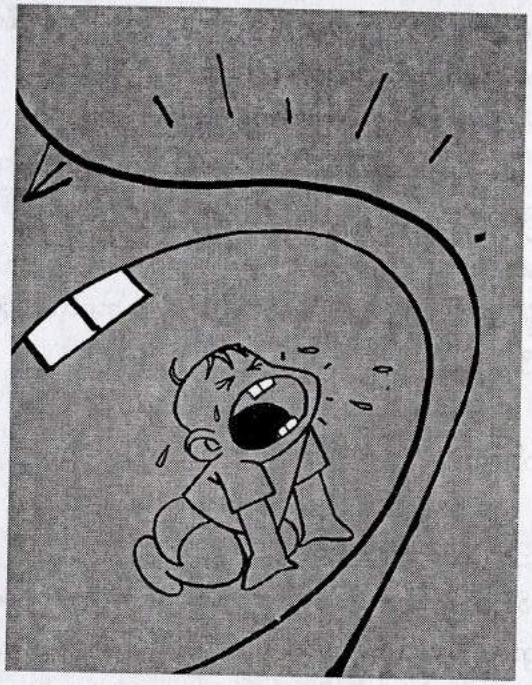
လျှာထုတ်ခြင်းအလေ့အကျင့်ရှိသော ကလေးအတွက် သွားဘက်ဆိုင်ရာကုသမှုအတွက် ခက်ခဲလှပါသည်။ ကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ လျှာထုတ်သောသူများသည် မျိုချသောအခါ၌လည်း အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားကြား လျှာကိုတွန်းထုတ်၍ သွားမညီညာခြင်းများ ဖြစ်လာသည်။

လက်သည်းကိုက်ခြင်း

ကလေးတော်တော်များများသည် လက်သည်းကိုက်ခြင်းကို (၃)နှစ်သားမှ စတင်ကိုက်ကြသည်။ လက်သည်းညှပ်ပေးလေ့မရှိသော မိဘများသည် ရောဂါရှာဖွေရန် လွယ်ကူသည်။ သွားများ လိမ်နေခြင်း၊ သွားထိပ်များ ပွန်းနေခြင်းများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ကလေးကို လက်သည်းမကိုက်ရန် သတိထားဂရုစိုက်မှ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ပါးကိုက်ခြင်း

ကလေး၏ပါးစပ်ထဲတွင် အရေပြားပေါ်မှာ ရောင်ရမ်းနေခြင်း



ရှိမရှိ ကြည့်ရပါမည်။ ပါးကိုက်မိခြင်းသည် မိခင်များအတွက် ရှာရခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သွားရှိနေခြင်း၊ ပါးစပ်ပိတ်ထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေးကို ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်နေသင့်ပါသည်။ ဖြစ်ခဲပါသည်။ သို့သော် ဖြစ်တတ်သည်။

သွားကြိတ်ခြင်း

သွားကြိတ်ခြင်းကို ပါးစပ်ထဲတွင် သွားမပေါက်မီကတည်းက စတင်တတ်ပါသည်။ တချို့ကလေးများသည် အိပ်နေစဉ် သွားကြိတ်တတ်သည်။ တစ်ခါတလေ အနားယူနေစဉ် ကြိတ်တတ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တင်းကျပ်မှုအတွက် ကြွက်သားများ ဖြေလျှော့ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သွားကြိတ်တတ်ခြင်းကြောင့် သွားမညီညာခြင်း မဖြစ်ပေ။ သို့သော် သွားဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ကြီးသွားများအတွက် သွားထွက်ပေါ်လာမှု နှေးကွေးသည်။ ထွက်ပေါ်လာမှု မညီညာခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေး သွားကြိတ်လျှင် ဆရာဝန်အား ပြောပြသင့်ပါသည်။ ဆရာဝန်သည် ကိရိယာတပ်ဆင်ပေးပါလိမ့်မည်။ ကြီးသွားများတွင်ပါ သွားကြိတ်တတ်လျှင် သွားဆုံးရှုံးခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါရခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အသက်ကြီးလာသော ကလေးအတွက် သွားသန့်ရှင်းရေး သွားတိုက်တံ

ပါးစပ်ထဲမှာ အံသွားများ ပေါက်လာပြီဆိုလျှင် ရိုးရိုးသန့်ရှင်းရေး လုပ်ရုံနှင့် ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်ရှိ အဖုအချိုင့်များ မသန့်ရှင်းပါ။ သွားတိုက်တံအမျိုးအစားသည် မည်သည့်အမျိုးအစားဖြစ်ဖြစ် သုံးနိုင်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်သည် သွားမျက်နှာပြင်ရှိ စားကြွင်းစားကျန်မရှိရေးနှင့် ပလပ်များ ဖယ်ထုတ်နိုင်ရေးဖြစ်သည်။ သွားတိုက်တံ ခေါင်းသေးသေး၊ လက်ကိုင်ဖြောင့်ဖြောင့်နှင့် အမျှင်တန်းများ နူးညံ့လျှင် အသုံးဝင်ပါသည်။ နှစ်ချောင်းဆောင်ထားလျှင် ကောင်းပါသည်။ ခြောက်သွေ့မှုကို မြန်စေလို၍ ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်ပြီးသည်နှင့် သွားကို ပြန်စစ်ဆေးထားမည်။ သို့မှသာ သန့်ရှင်းမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးသိရှိနိုင်မည်။ (၅)နှစ်အရွယ်အထိ သွားတိုက်ခြင်းအကြိမ်အရေအတွက်နှင့် သွားတိုက်ပုံကို စစ်ဆေး ကြည့်ရှုသင့်ပါသည်။

သွားတိုက်တံကို လျှာ၏အပေါ်မျက်နှာပြင်ပေါ်တိုက်ရန်အတွက် သုံးပေးရပါမည်။ လျှာမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဗက်တီးရီးယားများစွာရှိပါသည်။ လျှာကိုတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သွားကိုပျက်စီးစေသော ဗက်တီးရီးယားလျော့နည်းလာနိုင်သည်။

ကလေးများသည် သွားတိုက်သောအခါ အံသွားများ ကျန်တတ်သည်ကို မိဘများ သိရှိသင့်ပါသည်။ ကလေးသည် တစ်ယောက်တည်းနှင့် သွားတိုက်ခြင်းကို စောင့်ကြည့်ပေးပါ။

လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံကို စနစ်မှန်မှန်သုံးတတ်လျှင် လက်နှင့် သွားတိုက်ခြင်းထက် ပိုထိရောက်မှုရှိပါသည်။ သို့သော် ကလေးများသည် လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံ အသုံးပြုခြင်းကို သတောမကျကြပါ။

ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်

ကလေးများအတွက်သုံးသော ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်နှင့် လူကြီးသုံး မတူညီပါ။ လူကြီးများသုံးသော ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်သည် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ဦးတည်ပါသည်။ ကလေးများအတွက်ကိုမူ သွား၏ သန်စွမ်းမှု၊ ကျန်းမာမှု၊ ပိုးစားမှုကာကွယ်ရန်အတွက် သုံးရခြင်းဖြစ်သည်။ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်တွင် ပါဝင်သောအရာများကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဖလူအိုရိုဒ် ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်သည် သွားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် ကောင်းမွန်သည်။ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်ကို သွားသန့်ရှင်းရေးပြီးမှ သုံးသင့်သည်။

သွားတိုက်ဆေး

ကလေးများအတွက် သွားတိုက်ဆေးသုံးမည်ဆိုလျှင် တံဆိပ်ပေါင်းများစွာရှိသည်။ အရောင်လှသော၊ အမြှုပ်မထွက်သော၊ အနံ့ကောင်းသော၊ အရသာရှိသော သွားတိုက်ဆေးများနှင့် ထုတ်လုပ်ကြသည်။ ဖလူအိုရိုဒ်ပါသည်နှင့် မပါသည့် သွားတိုက်ဆေးများရှိသည်။ နိုင်ငံတော်က အသိအမှတ် ပြုသော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပေးရပါမည်။

သွားကြားပွတ်ကြိုး

သွားတိုက်တံ အသုံးပြုခြင်းသည် သွား (၂) ချောင်းကြားတွင် ရှိနေသော ပလပ်များအတွက် ဖယ်ရှားရန် ခက်ခဲပါသည်။ ခဲရာခဲဆစ် သွားကြိုသွားကြားများအတွက် သန့်ရှင်းရန် သွားကြားပွတ်ကြိုးသည် အသုံးဝင်မှုရှိပါသည်။ တစ်နေ့လျှင်တစ်ကြိမ် သွားကြားပွတ်ကြိုး သုံးသင့်ပါသည်။

အစိမ်း၊ အနက်၊ လိမ္မော်ရောင်အစင်းများ တက်ကြွာဆိုက်ကလင်းအရောင်

၁၉၅၀ နှင့် ၁၉၆၀ ဝန်းကျင်ခန့်၌ ကလေးနှင့်လူကြီးများကို တက်ကြွာဆိုက်ကလင်းသည် ခေတ်စားခဲ့ပါသည်။ ဆရာဝန်များသည် တက်ကြွာဆိုက်ကလင်းကိုသာ သုံးကြသည်။ တက်ကြွာဆိုက်ကလင်းသည် သွားအတွင်းပိုင်း၌ ရောင်ခြယ်များ ဖြစ်ပေါ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ကတည်းက တက်ကြွာဆိုက်ကလင်းကို စားခဲ့ပါက ကလေးသွား ပေါက်လာသောအခါတွင် အရောင်အစင်းများနှင့် တွေ့ရပါသည်။

ကလေး သွားများတွင် အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်တို့နှင့် တွဲတွေ့ရတတ်ပါသည်။ (၅)နှစ်အရွယ်ထိ စားနေရလျှင် ကြီးသွားများပါ အရောင်များနှင့် တွေ့ရတတ်သည်။

နောက်ပိုင်းတွင် တက်ကြွာဆိုက်ကလင်းအစား တခြားသောဆေးများ ပေါ်လာပြီဖြစ်သည်။ သွားများတွင် အရောင်အစင်းနှင့် တွေ့ရှိလျှင် ငယ်စဉ်က စားရသောဆေးများ မှတ်သားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သွား အရောင်ချွတ်ယူသော်လည်း ကြာရှည်မခံချေ။ နောက်ပိုင်းတွင် အရောင်ပေါ်မှာ တစ်လွှာအုပ်သောစနစ်ဖြင့် အသုံးပြုလာခဲ့သည်။

အစိမ်းရောင်အစင်း

အစိမ်းရောင်အစင်းများကို အပေါ်မေးရိုးရှိသွားများတွင် တွေ့ရတတ်ပါသည်။ သွားဖုံးနားတစ်ဝိုက်တွင် တွေ့ရတတ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးနှင့်ဖြစ်စေ၊ ပိတ်စနှင့်ဖြစ်စေ ဖယ်ထုတ်ပစ်၍ ရပါသည်။

အနက်ရောင်အစင်း

ကလေးသွားများတွင် သွားဖုံးတဝိုက်၌ အမည်းလိုင်းများအဖြစ် စတွေ့ရတတ်ပါသည်။ တံတွေးတွင် ပါဝင်သော ဆားဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဖယ်ထုတ်၍ ရပါသည်။ သွားဆေးခန်းတွင်လည်း ဖယ်ထုတ်နိုင်သည်။

လိမ္မော်ရောင်အစင်း

အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားရှိ သွားဖုံးလိုင်းများတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ အရောင်ဖြစ်စေသော ဗက်တီးရီးယား (chromogemic) ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုရောင်များကိုလည်း ဖယ်ထုတ်ပစ်၍ ရပါသည်။ ထိုမှ တစ်ဆင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

(၆)နှစ်သား – အရေးကြီးသောသွား

(၆)နှစ်သားအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ကြီးသွားနံပါတ် (၆) သည် ပါးစပ်ထဲမှ ထွက်ပေါ်လာပါပြီ။ ငယ်သွားဆုံးရှုံးသော နေရာ၌ အစားထိုးထွက်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ ငယ်သွားနောက်ဆုံးသွား၏ နောက်နားမှ ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ တချို့ မိဘများသည် ထိုသွားအား ကြီးသွားဟု မထင်မိကြပေ။ ငယ်သွားအံများ စောစော ဆုံးရှုံးမှုမရှိလျှင် ကြီးသွားအံသွားသည် ပုံမှန်အနေအထားနှင့် ထွက်လာပါသည်။

(၆)နှစ်သားအရွယ်ပေါက်သော ကြီးသွားအံသွားသည် ပါးစပ်ထဲတွင် အရေးကြီးဆုံးသွား ဖြစ်ပါသည်။ ပုံမှန်အနေအထားရှိလျှင် မေးရိုး၏ လမ်းကြောင်းကို ညွှန်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သွားများအားလုံး နေရာတကျ စီစဉ်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားပိုးစားဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ပထမဦးဆုံး ဖာထားသင့်သည်။

လှုပ်နေသောသွား

ငယ်သွားများသည် အချိန်ရောက်ပြီဆိုလျှင် လှုပ်နေပါသည်။ နာခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ရှိနေခြင်း ခံစားရသည်။ အချိန်ရောက်၍ လှုပ်နေသောသွားဖြစ်၍ နုတ်ပစ်ရန်သာ ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တချို့ကလေးများသည် လှုပ်နေသောသွားက ပါးစပ်ထဲဝင်သွားပါသည်။ သွားသည် အစာမချက်နိုင်၍ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။

ထိခိုက် ဒဏ်ရာ

ကလေးသွားများ ကွဲသွားခြင်း၊ နေရာရွှေ့ခြင်း၊ ကျွတ်သွားခြင်းသည် ထိခိုက်မိသောအခါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိခိုက်မှုသည် လဲကျခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း၊ အားကစားနှင့် ရုတ်တရက် အဖြစ်အပျက်တို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် (၉)နှစ်မှ (၁၀)နှစ်ဝန်းကျင် အဖြစ်များသည် ယောကျ်ားလေးသည် မိန်းကလေးထက်ပို၍ (၂) ဆ ဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အရေးရှိ၏။

ကားစီးမည်ဆိုလျှင် ခါးပတ်ပတ်ခြင်း၊ မျက်နှာကို မထိခိုက်ရန် ကာကွယ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် သွားကာရံထားသော အကာအကွယ်တပ်ဆင်၍ ကစားရမည်။

နောက်ကွယ်မှ ဒဏ်ရာ

(၃)နှစ်မတိုင်မီမှစတင်၍ ငယ်သွားကို ထိခိုက်မိသောအခါ ကြီးသွားကို သွယ်ဝိုက်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကြီးသွား ရှေ့သွားများသည် မွေးဖွားချိန်ကစတင်ပြီး သန္ဓေတည်ကာ (၃)နှစ် ကြာပါသည်။ ထိုသွားကို ငယ်သွား၏အမြစ်နှင့် ပြဿနာဖြစ်လျှင် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာမှုအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါသည်။

ထိခိုက်မိသည့် သွားအတွက်

ထိခိုက်မှုကြောင့် သွားကျွတ်လာလျှင် အကောင်းဆုံးလုပ်ရပ်သည်ကား သွားမျက်နှာပြင်ရှိ ညစ်ပတ်နေသောအရာများကို ဖယ်ရှားပေးရပမည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေအေးနှင့် စိမ်ရမည်။ ကျွတ်သွားသော သွားပေါက်ထဲသို့ ပြန်ထည့်ထားပေးရမည်။ အကယ်၍ မလုပ်တတ်လျှင် သွားကို ပါးစပ်ထဲ၌ မိနစ် (၂၀) ခန့် ထည့်ထားပေးရမည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သွားကို လျှာအောက်တွင် သွားဆရာဝန်ဆီ မရောက်မီ ထိန်းထားရမည်။

ပါးစပ်ထဲကတံတွေးသည် အကောင်းဆုံးသော အရေးပေါ် ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်သည်။ မိနစ် (၂၀) ပါးစပ်ထဲမထည့်နိုင်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း အမြန်ဆုံးသွားရောက်ကုသမှု ခံယူရမည်။

သွားနှင့်ကလေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သွားဆရာဝန်သည် လိုအပ်သော ကုသမှုများ လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ တချို့သွားများသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ တချို့သွားသည် (၃)နှစ်ခန့်သာ အသုံးပြုရသည်။ သွားအစိတ်အပိုင်း ကွဲခြင်းပေါ် မူတည်၍ ကုသမှုမျိုးစုံ လုပ်နိုင်သည်။ ကြွေသားလွှာကွဲသွားလျှင် ကြွေသားနှင့် အရောင်တူ သွားကို ဖာပေးနိုင်ပါသည်။

သွားဖုံး သွေးထွက်ခြင်းနှင့် အနံ့ဆိုး

(၁၃)နှစ်အရွယ် ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးများသည် သိပ္ပံနည်းအရ အနံ့ဟူသည် ဗက်တီးရီးယားကြောင့် ပါးစပ်ထဲရှိအငွေ့မှ ထွက်သည်ဟု နားလည်ထားကြသည်။ ထွက်ရှိလာသောအနံ့သည် ဟိုက်ဒြိုဂျင်ဆာလဖိုဒ်နံ့ဖြစ်သည်။ အနံ့ကိုဖျောက်ရန် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် ပျောက် ကင်းပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးများသည် အလှအပကိုသာ ဦးစားပေးပြီး အစားအသောက်ကို ကောင်းကောင်းစားပြီး ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေကြသည်။ ပီကေဝါးခြင်း၊ သကြားလုံး စုပ်ခြင်း၊ ပလုတ်ကျင်းခြင်းလောက်သာ လုပ်ကြပါသည်။ ကြော်ငြာသော စပရေးကို သုံးကြသည်။ သွားတိုက်ဖို့ မလုပ်ကြပါ။ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တွင် သွားဖုံးများ နာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်းများလည်း ခံစားရ တတ်သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များသည် စမ်းသပ်မှုများ များစွာလုပ်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ကြသည်။ ဆေးလိပ်သောက်၍ သွားများကို ထိစေသည်။ လျှာ၊ အာခေါင်၊ သွားဖုံး၊ နှုတ်ခမ်းနှင့် လည်ချောင်းတို့ပါ

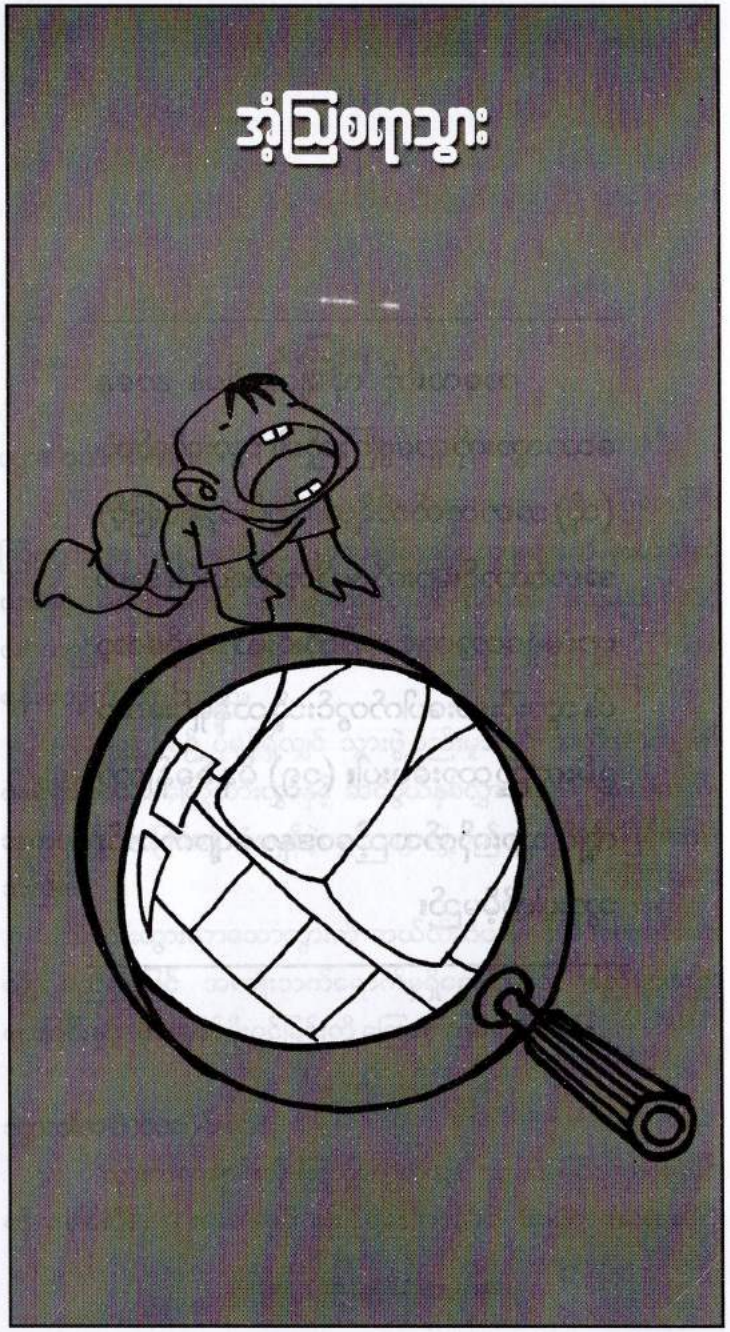
ပါဝင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် သွားဖုံးရောဂါ၊ ခံတွင်းကင်ဆာ၊ သွားအရောင်အစင်းပေါ်ခြင်းနှင့် အနံ့ဆိုးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ပညာရှိသွား

ပညာရှိသွားဆိုသည်မှာ သွားများအားလုံး၏ နောက်ဆုံးသွား ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် နောက်ပိုင်းမှ ပါးစပ်ထဲသို့ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ပညာရှိသွား ဆောင်း၍ ပေါက်တတ်သည်။ နုတ်ပစ်ရပါမည်။ အံဆုံးတိုင်းကို နုတ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိ၍ ပညာရှိသွားနေရာမှ ပြဿနာပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု လုပ်ရသည်မှာလည်း ခက်ခဲပါသည်။

အာဟာရ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် စားသောအစားအစာများသည် ချို၍စေးကပ်သော အစာများဖြစ်သည်။ အာဟာရမရှိသော အစားအစာများကို စားသည့်အပြင် တစ်နေ့ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို ဖလူအိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်တိုက်ဖြစ်ရန် လှုံ့ဆော်အားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



ကလေးကို လှဲချလိုက်ပါ။ နာနေသောသွားကိုရှာဖွေကြည့်ပါ။ သွားတိုက်တံ၊ (သို့) အစာထုတ်ကိရိယာ (ဂွမ်းတို့ခြင်းဖြင့်) အစာဟောင်းများကိုဖယ်ထုတ်ပေးပါ။ အစာများ မရှိတော့လျှင် ဓက်တီးရီးယား မရှိတော့ပါ။ သွားပိုးစားပေါက်တွင်းသို့ သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းထည့်ထားပေးပါ။ (၁၅) မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် သွားကိုက်သည့်ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

အံ့သြစရာ သွား

သွား စတင်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

ကလေးမွေးသောအချိန်မှာ ငယ်သွားများ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကြီးသွားများ မေးရိုးတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သွားများကို ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စ်ဖရပ်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းသည်။ မိခင်ဆီ သွေးမှတစ်ဆင့် လာသည်။ ဗီတာမင် D နှင့် သိုင်းရွိုက် (Thyroid) သည် သွားကြီးထွားရန်အတွက် ပါဝင်သည်။

ဇီဝဖြစ်စဉ် ပုံမှန်ရှိလျှင် သွားဖွဲ့စည်းမှုသည် အလိုအလျောက် ပုံမှန်ရှိပါသည်။ ကြွေသားလွှာနှင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် ကျန်းမာသည်။ အကယ်၍ ဇီဝဖြစ်စဉ် ပုံမမှန်ခဲ့လျှင် သွားဖွဲ့စည်းမှု ပုံမမှန် ဖြစ်လာပါသည်။

ကြီးထွားလာသောသွားကို ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စ်ဖရပ်ဆားတို့ မညီမျှမှုဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေပါသည်။ မညီမျှမှုသည် ဖျားခြင်းနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။

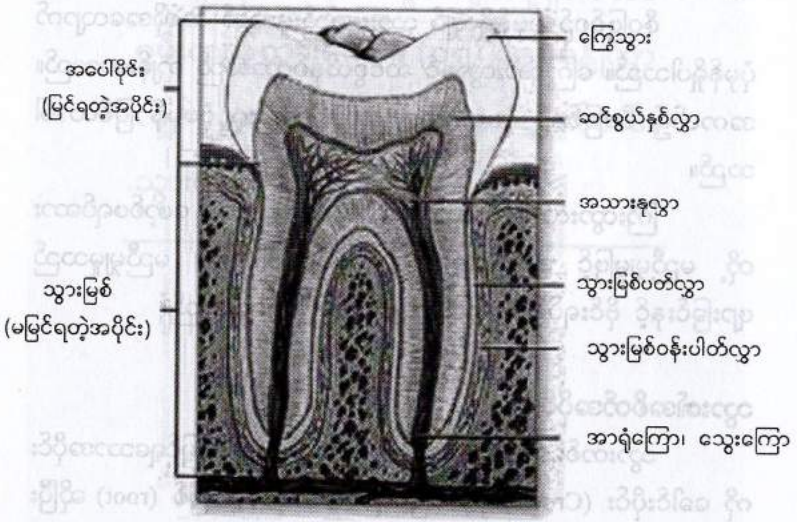
သွား၏အစိတ်အပိုင်းများ

သွားတစ်ချောင်းကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် သွား၏မြင်ရသောအပိုင်းကို ခေါင်းပိုင်း (Crown) နှင့် မမြင်ရသောအပိုင်း အမြစ် (root) ဆိုပြီး

(၂)ပိုင်း ရှိပါသည်။ ခေါင်းပိုင်းနှင့် အမြစ်ပိုင်းတွင် သွားဖုံးရှိနေသော နေရာအား လည်ပင်းပိုင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

သွားဖွဲ့စည်းပုံ
ကြွေသားလွှာ

ခေါင်းပိုင်း (မြင်ရသောအပိုင်း) ကို ကြွေသားလွှာနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အမာဆုံးဖြစ်သည်။ ကြွေသားလွှာတွင် ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဖော့စ်ဖရပ်တို့ပါဝင်သည်။ သွား၏အတွင်းပိုင်းကို ကာကွယ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ရှေ့သွားများအတွက် ကိုက်နိုင်မည့် အားသည် ပေါင်ချိန် 50 မှ 100 တွင်ရှိပြီး အံသွားများသည် 150 မှ 200 ပေါင်ထိရှိသည်။ ကြွေသားလွှာသည် အပူဒဏ်နှင့် အအေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ အအေးဖြစ်သော ရေခဲမုန့်၊ ကော်ဖီပူပူတို့ စားသောက်သော်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိပါသည်။ ကွဲမသွားပါ။



ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ

ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် ကြွေသားလွှာ၏ အောက်တွင်ရှိပြီး အဝါရောင်ရှိပြီး အရိုးကဲ့သို့သော တစ်ရှူးဖြစ်သည်။ ကြွေသားလွှာလောက် မမာပေ။ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်ဆားတို့ ပါဝင်သည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာပမာဏသည် သွားတစ်ချောင်း၏ အရွယ်အစားနှင့်ပုံစံပင် ဖြစ်သည်။

သွားအတွင်းပိုင်းရှိ အသားနုလွှာမှ အာရုံကြောများသည် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတွင်း၌ ရှိသည်။ ကြွေသားလွှာတွင် အပေါက်ဖြစ်လာလျှင် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာမှ အစားထိုးဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ကာကွယ်ပေးသည်။ ယာယီသာဖြစ်သည်။ သွားပိုးစားပေါက် ကြီးလာလျှင် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာပါ ပျက်စီး၍ အသားနုလွှာတွင်း ရောက်ရှိသွားပါသည်။

အသားနုလွှာ (Pulp)

ကလေးတစ်ယောက် သွားကိုက်သောအခါ သွားအတွင်းရှိ အသားနုလွှာမှတစ်ဆင့် နာခြင်းကို သတင်းပို့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အသားနုလွှာသည် သွားအတွင်းပိုင်းအလယ်တွင်ရှိပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသော တစ်ရှူးဖြစ်သည်။ သွား၏ အပြင်တစ်လျှောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ရှိနေပါသည်။ အသားနုလွှာတွင် အာရုံကြော သွေးဆဲလ်တွင်ရှိသည်။ သွားတစ်ချောင်း ကျန်းမာစေရန်အတွက် အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ တခြားအစိတ်အပိုင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။ နာကျင်ခြင်းသည် အကြောင်းမဲ့မဟုတ်ပေ။

သွားပိုးစားခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသော အခါ ခေါင်းလောင်းဖြစ်သည်။ အချက်ပေးသင်္ကေတတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသားနုလွှာတွင်း အာရုံကြောများ နာခြင်း၊ ခေါင်းလောင်းတီးပြီဆိုလျှင် ဂရုစိုက်ရန် သတိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သွားမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပျံ့နှံ့မှုရှိတော့မည်ကို ကြိုတင်အသိပေး

ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားကိုက်ပြီဟုဆိုလျှင် အရေးပေါ် ပြေးရပါတော့သည်။

သွားမြစ်ပတ်လွှာ (Cementum)

သွား၏ဦးခေါင်းပိုင်းကို ကြွေသားလွှာနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပြီး သွား၏အမြစ်ပိုင်းကို သွားမြစ်ပတ်လွှာနှင့် ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ သွားမြစ်ပတ်လွှာသည် မေးရိုးတွင်းရှိပြီး မေးရိုးနှင့်ဆက်နွယ်သည်။ ဆက်နွယ်ရန် သွားမြစ်ဝန်းပတ်မြှေးလွှာတစ်ရှူး လိုပါသည်။ ထိုတစ်ရှူးဖြင့် သွားမြစ်ပတ်လွှာနှင့်မေးရိုးတို့ကို ဆက်သွယ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားသည် မေးရိုးတွင်း တည်မြဲနေခြင်းဖြစ်သည်။

သွားတစ်ချောင်းတွင် အမြစ်၏အပိုင်းသည် (၃)ပုံပုံလျှင် (၂)ပုံခန့် နေရာယူထားသည်။ သွားတစ်ချောင်းကိုနုတ်သောအခါ သွားသည် အရိုးနှင့်ပူးနေခြင်းမဟုတ်၍ နုတ်ရသည်မှာ လွယ်ကူနေခြင်းဖြစ်သည်။ သွားနုတ်သောအခါ၌ သွားအမြစ်နှင့် မေးရိုးဆက်သွယ်သော တစ်ရှူးကိုသာ ဆွဲထုတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍သာ သွားနှင့်မေးရိုးအပူးဖြစ်နေလျှင် မေးရိုးမပျက်စီးအောင်နုတ်၍မရပါ။

သွားကိုက်ခြင်း

၁။ အစာစားပြီး သွားကိုက်ခြင်း

တချို့သွားကိုက်သူများသည် အစာစားနေချိန်အတွင်း၊ နာရီဝက်အကြာတို့တွင် ခံစားကြရပါသည်။ သွားတွင်းမှ စူးစူးရှရှနာခြင်းဖြစ်သည်။ အစာဝင်လာသောအခါ သွားပေါက်တွင်းရှိနေသော ဗက်တီးရီးယားများကို အစာကျွေးသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ဗက်တီးရီးယားမှ အက်ဆစ်များ ထုတ်လွှတ်ခြင်းကြောင့် ခံစားလာရခြင်းဖြစ်သည်။ အက်ဆစ်များသည် အာရုံကြောနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကလေးကို လဲချလိုက်ပါ။ နာနေသောသွားကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။ သွားတိုက်တံ၊ (သို့) အစာထုတ်ကိရိယာ (ဂွမ်းတို့ခြင်းဖြင့်) အစာဟောင်းများကို ဖယ်ထုတ်ပေးပါ။ အစာများ မရှိတော့လျှင် ဗက်တီးရီးယား မရှိတော့ပါ။ သွားပိုးစားပေါက်တွင်းသို့ သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းထည့်ထားပေးပါ။ (၁၅) မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် သွားကိုက်သည့်ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ပြီးလျှင် သွားဆရာဝန်ဆီသို့ သွားရောက် ပြသစစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် သွားကိုက်လာမည့် အချိန်ကို စောင့်မနေသင့်ပါ။ အကြောင်းမူ သွားပိုးစားဖြစ်စဉ်သည် လွန်စွာလျင်မြန်၍ ဖြစ်သည်။

ညအချိန်သာ သွားကိုက်ခြင်း

တချို့ကလေးများသည် ညပိုင်းတွင် သွားကိုက်ပြဿနာ ကြုံရပါသည်။ တစ်နာရီခန့်သာ ကြာပါသည်။ နာခြင်းခံစားရသည်မှာ ကြာ၍

ကလေးမနေနိုင်ပါ။ သွားသည်လည်း အထိမခံဖြစ်လာသည်။ ကြိတ်ဝါး သွား၏အောက်ခြေ ရောင်ရမ်းနေ၍ဖြစ်သည်။ မေးရိုးရောင်ခြင်း၊ နွေးနေခြင်းများရှိသည်။ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းသည် သွားအတွင်းရှိ အာရုံကြော အဆက်မရှိတော့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ပိုးဝင်လာပြီး ပြည်တည်လာသောကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။

အိမ်မှာဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုက်ခြင်းဖြစ်၍ အနာသက်သာရန် အတွက် ခက်ခဲပါသည်။ အိမ်မှာလုပ်နိုင်သော အချက်သည်ကား သွားသန့်ရှင်းရေးကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသည် သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းကို သက်သာရာရစေသည်။

လွန်စွာနာပြီး ရောင်နေလျှင်၊ သွားဆရာဝန်ဆီလည်း မသွားဖြစ်လျှင် ပဋိဇီဝဆေး သောက်ထားရပါမည်။ နီးရာဆေးခန်းအကူအညီနှင့်သာ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်ရပါမည်။ ဆေးသောက်ပြီး မကြာမီ နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ရောဂါပျောက်သွားသော်လည်း သွားမြစ်ထိပ်တွင် ပြည်ဖုလေး ရှိနေပါသေးသည်။ ရောဂါပိုး ရှိနေပါသည်။ သွားနုတ်ခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) သွားမြစ်တွင်း ဆေးထည့်ကုသခြင်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

သွားပတ်ဝန်းကျင်

သွား၏ပတ်လည်ထဲတွင် အရေးကြီးသောအရာသည် အာရုံခံဖုပင်ဖြစ်သည်။ အာရုံခံဖုသည် မကြိုက်တာ၊ ကြိုက်တာ ရွေးချယ်ခြင်း၊ လျှာ၊ ပါး၊ နှုတ်ခမ်းနှင့် မေးရိုးကြွက်သားတို့ တည်ရှိနေရာကို ရှာဖွေပေးသည်။ တွန်းခြင်း၊ ဖိခြင်း၊ စိုစွတ်ခြင်းကို သွားပေါ်တွင် အားထည့်ပေးသည်။ သွားကိုယ်တိုင်မှလည်း အစာ၏အရွယ်အစားကို ခန့်မှန်းပေးသည်။ မာလွန်းသော၊ ကြီးသောအစာကို ခွဲခြားပေးသည်။ ထိုအားသည် သွားမြစ်ဝန်းပတ်မြေးလွှာမှဖြစ်သည်။

ကောင်းမွန်ကျန်းမာသော သွားတစ်ချောင်းသည် အပူ၊ အအေး အာရုံခံစားမှုမရှိပေ။ ပါးစပ်ထဲရောက်လာသော အပူ၊ အအေးကို လျှာနှင့် နှုတ်ခမ်းရှိ အာရုံခံတို့မှသာ သိရှိနိုင်သည်။

သွားဖုံး

သွားဖုံးသည် ဗီတာမင်အားနည်းခြင်းကို လွယ်လင့်တကူ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သော နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သွားဖုံးသည် သွားဖုံးဝန်းကျင်တွင် ကျရောက်လာပြီး ဖွဲ့တည်သော ကျောက်ခဲများကိုလည်း တုံ့ပြန်မှုပေးပါသည်။ ကျောက်ခဲပေါ်တွင်ရှိနေသော ဗက်တီးရီးယားများကိုလည်း ဖယ်ထုတ်ပေးသည်။ သွားဖုံးသည် ရောဂါပိုးဝင်လာပြီဆိုလျှင် သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးသားများ ကွာဟခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်သည်။

ပထမဆုံး သွားဖုံးတွင် ရောဂါဝင်လာသောအခါ၌ တွေ့ရှိရသော အချက်သည်ကား သွေးထွက်ခြင်းကို သွားတိုက်သောအခါ သတိပြုမိခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သွားမြစ်ဝန်းပတ်မြေးလွှာ ရောင်ရမ်းနာဖြစ်ပြီး သွား၏လည်ပင်းတွင်ရှိနေသော ပလပ် (Plaque) ထဲမှ ဗက်တီးရီးယားမှ အဆိပ်အတောက်များ (Toxins) တို့ကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်း ဆက်ဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်ဖန် ရောဂါပိုးသည် မေးရိုးတွင်းအထိ ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။

တံတွေး

တံတွေးဂလင်းသည် ပါးအတွင်းပိုင်းနှင့် ပါးစပ်အောက်ခြေပိုင်းတွင် ရှိသည်။ တံတွေးသည် သတ္တုဓာတ်များဖြစ်သော ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်တို့ကို သယ်ဆောင်လာပြီး သွားမျက်နှာပြင်သို့ ထိတွေ့စေသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် လိုအပ်နေသော အာဟာရဓာတ်များ ရှိနေသော အခါ သွားမျက်နှာပြင်တွင် ထိုဗက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သွားပိုးစားဖြစ်စဉ်ကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ကျန်းမာစေနိုင်ပါသည်။

သွားတိုက်သောအခါတွင်လည်း သွားတိုက်ဆေးမှ ဖလူအိုရိုဒ်၊ သောက်သုံးရေတွင် ပါဝင်သော ဖလူအိုရိုဒ်တို့သည် ပါးစပ်ထဲတွင် တံတွေးထဲ၌ နာရီကြာကြာ ရှိနေပါသည်။ တံတွေးထဲတွင် သိုလှောင်ထားသည်။

ပါးစပ်ထဲတွင်ရှိနေသော အစာများသည် ဗက်တီးရီးယားကြောင့် အက်ဆစ် ထွက်ပေါ်လာသည်။ ထိုအက်ဆစ်ကို တံတွေးသည် ဓာတ် ပြယ်စေသည်။ တံတွေးသည် နည်းလာလို့ရှိလျှင် ရေငတ်သည်။ လက္ခဏာကို ပြသသည့် အာရုံခံစားမှုရှိသည်။ တံတွေးသည် ပါးစပ်ထဲဝင်လာသော အစားအစာများကို လွယ်လင့်တကူ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ချောဆီကဲ့သို့ ဝါဝန်ထမ်းဆောင်သည်။ အစာမျိုရန် ပိုလွယ်ကူစေနိုင်သည်။

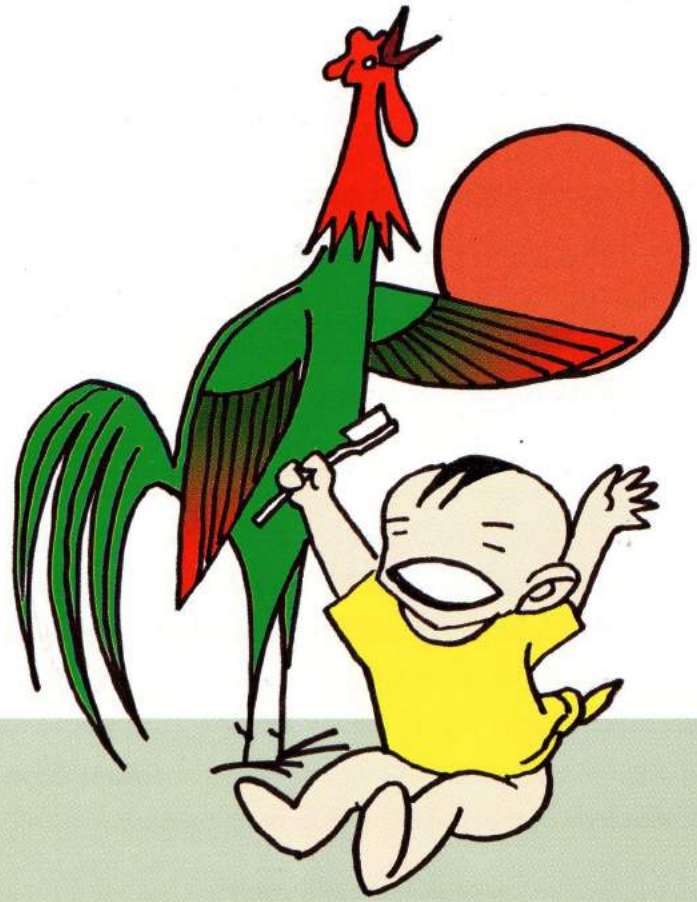
ပါးစပ်ထဲသို့ လေဝင်သောအခါ သွားနှင့်သွားဖုံးတို့သည် ခြောက်သွေ့သွားသည်။ တံတွေးသည် စိုစွတ်စေသည်။ တံတွေးသည် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ အစာများကို ဖယ်ထုတ်ရှင်းလင်းပေးသည်။ သို့သော် သွားမတိုက်၍ မရပါ။ သဘာဝတရားမှ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းကိုသာ ဖော်ပြပေးခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် သကြားမပါသော ပီကေသည် (တံတွေးပိုထွက်စေခြင်းဖြင့်) အစားအစာပေါ်တွင် ရှိနေသော စားကြွင်းစားကျန်အား ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း လုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိလာသည်။

ပါးစပ်ထဲမှ ဗက်တီးရီးယားများ

ပါးစပ်ထဲတွင် သွား၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဗက်တီးရီးယား အကောင်အားဖြင့် ၃၀ အမျိုးအစားခန့်ရှိပါသည်။ ထိုဗက်တီးရီးယားထဲတွင် ၃-၄ ကောင်ခန့်သည် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဗက်တီးရီးယား ဥမိပြီး အကောင်ပွားစေရန် အချိန်လိုအပ်ခြင်း၊ ဗက်တီးရီယားပိုး အသက်ရှိရန် အစာရှိနေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

○

သွားသန့်ရှင်းရေး လိုက်နာရန် အချက်များ



သုတေသနအဆိုအရ သွားမတိုက်သောသူများသည် တစ်ပတ်အတွင်းမှာပင် သွားဖုံးရောင်ရောဂါ လုံးဝဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ခံတွင်းသန့်စင်မှုနှင့် ပလပ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် သွားဖုံးရောဂါ ကင်းသွားပြီဖြစ်သည်။

သွား သန့်ရှင်းရေး လိုက်နာရန် အချက်များ

သွားပိုးစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အမြင်ကို တင်ပြလိုပါသည်။ မိသားစုအတွင်းပင် ကလေး (၂) ယောက် ရှိသည် ဆိုကြပါစို့။ တစ်ယောက်သောသူသည် သွားပိုးစားခြင်းများသည်။ ကျန်သောတစ်ယောက်သည် အသက် ၁၂-၁၃ နှစ်ဝန်းကျင်ရှိသော်လည်း သွားများတွင် သွားပိုးစားပေါက်တစ်ချောင်းမှ မရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တစ်အိမ်တည်း နေသည်၊ စားသောအစားအစာ တူညီသည်။ သို့သော် သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်ပေါ်မှု မတူညီခြင်းပင် မေးစရာရှိလာပါသည်။ ထိုဖြေရှင်းချက်သည် ကား အလေ့အကျင့်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ယောက်သည် သွားကို စနစ်မှန်အောင် တိုက်သည်။ ကျန်တစ်ယောက်သည် သွားတိုက်မှန်သော အခြေအနေမှာရှိသည်။

သွားပိုးစားဖြစ်စဉ်သည် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်မျိုးစုံပါသည်။ သွားကိုယ်တိုင်မှ သွားပိုးစားခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်နိုင်သော အချက်ကိုရှောင်ခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်း ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပလပ် (Plaue)

ပလပ်သည် စေးကပ်မှုရှိပြီး ပါးပါးလွှာလွှာနှင့် သွားမျက်နှာပြင်

ပေါ် ကပ်နေသော အစုအဝေးဖြစ်သည်။ မြင်ရဖို့ ခဲယဉ်းပါသည်။ (၂၄) နာရီအတွင်းမှာပင် ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ပလပ် ၁ သန်းတွင် ဗက်တီးရီးယား အကောင်အရေအတွက်အားဖြင့် ၂၀၀ မှ ၅၀၀ ထိ ရှိပါသည်။ ဗက်တီးရီးယားသည် ပလပ်ကို ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သွား ပေါ်မှာရှိနေသော ဗက်တီးရီးယားသည် ပြဿနာပေးပါသည်။

လျှာ၊ နှုတ်ခမ်း၊ အစားအစာ၊ တံတွေး၊ အရည်အားလုံး တို့သည် သွားမျက်နှာ ပြင်တွင်ရှိနေသော ဗက်တီးရီးယားကို ခွာထုတ်ပြီး အစာအိမ်တွင်း ရောက်ရှိပါသည်။ ပလပ်များလေ ဗက်တီးရီးယားများလေ ဖြစ်သည်။

ခံတွင်းမသန့်ရှင်းမှုကြောင့် သွားပိုးစားရောဂါအပြင် သွားဖုံး ရောဂါပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံး သွေးထွက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ပလပ်ကို ဖယ်ထုတ်ပြီးလျှင် ဗက်တီးရီးယားများသည် နောက်ထပ်ပလပ် ထပ်မံ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ မဖယ်ထုတ်ခဲ့လျှင် ပလပ်အလွှာသည် ထူလာပြီး ကျောက်ခဲအသွင် ပြောင်းသွားပါသည်။ သွားဆရာဝန်များမှ ကျောက်ခဲများကို ဖယ်ထုတ်ပေးရပါသည်။

ပလပ်နှင့် သွားပိုးစားခြင်း

သွားပိုးစားခြင်း၏ ပထမမြင်တွေ့ရသော လက္ခဏာသည် သွား မျက်နှာပြင်ပေါ်၌ အဖြူရောင်အစက်အပြောက်များ မြင်တွေ့ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အဖြူရောင် အစက်ပြောက်များသည် ပလပ်အက်ဆစ်များ ဖြစ်ပြီး သွားမျက်နှာပြင်ရှိ ကြွေသားများကို စားနေခြင်း (ပျော့ပျောင်းခြင်း) ကို ပြသခြင်းဖြစ်သည်။ အချိန်ကြာသော် သတ္တုများ နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းပြီး မရှိတော့၍ အပေါက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သွားပျက်စီးမှု မြန်ဆန်လာပါသည်။ အာရုံကြောကို ထိတွေ့သောအခါ နာခြင်းကို

သတိပေးပါတော့သည်။ ထို့ကြောင့် မနာခင်မှာ သွားဖာပေးရန် လိုအပ် ပါသည်။

ပလပ်နှင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ

ပလပ်သည် သွားဖုံးနှင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဟူသည် သွားဖုံးရောဂါမှစတင်ပြီး နောက်ဆုံးအခြေ အနေဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သွားမြစ်ဝန်းပတ်မြေးလျှာ ရောင်ရမ်းနာဟု လည်း ခေါ်ပါသည်။ ပလပ်သည် သွားမြစ်ဝန်းတစ်လျှောက် သွားဖုံးလိုင်း မှတစ်ဆင့် အထဲသို့ စိမ့်ဝင်သည်။ ပလပ်များ သွားဖုံးတွင်း တိုးဝင်

ရာမှ သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ နီမြန်းလာသည်၊ ဖောင်းကြွလာသည်။ နောက်ဆုံးအဆင့်ကား သွားကျွတ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးလာသောအခါ သွားပိုးစားရောဂါထက် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ ပို၍အဖြစ်များသည်။ သွားဖုံးပြဿနာသည် အသက်ကြီးသူများအတွက် အကန့်အသတ်မရှိပေ။ လူတိုင်း သွားဖုံးရောင်ခြင်း အနည်းနှင့် အများရှိပြီး သေးခြင်း၊ ကြီးခြင်းသာ ကွာပါသည်။ သွေးထွက်လာခြင်းသည် သွားဖုံးတွင်း ရောဂါဝင်သည့် လက္ခဏာသာ ဖြစ်သည်။

သုတေသနအဆိုအရ သွားမတိုက်သောသူများသည် တစ်ပတ်အတွင်းမှာပင် သွားဖုံးရောင်ရောဂါ လုံးဝဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ခံတွင်းသန့်စင်မှုနှင့် ပလပ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် သွားဖုံးရောဂါ ကင်းသွားပြီဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် ကောင်းကောင်းသွားတိုက်ခဲ့လျှင် သွားဖုံးကောင်းမွန်သွားပါသည်။ တိုက်ခါစတွင် သွေးထွက်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် သွေးမထွက်တော့ပါ။

ဗက်တီးရီးယား ထိန်းချုပ်ခြင်း

ဗက်တီးရီးယားနှင့် ပလပ်သည် ပါးစပ်ထဲတွင် ပြဿနာပေးခြင်းကို သိရှိရပြီ။ သို့သော် မေးစရာမေးခွန်းသည်ကား ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်ဘူးလား ဟူ၍ပင်။ သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သော ဆေးမရှိလို့လား။ လောလောဆယ် မရှိပါ။

ပလပ်ထိန်းချုပ်ခြင်း

ဘက်တီးရီးယားကို မထိန်းချုပ်နိုင်သော်လည်း ပလပ်ကိုမူ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ ပလပ်ဖြစ်ပေါ်မှုသည် (၂၄) နာရီအတွင်း အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ဖယ်ထုတ်နိုင်လျှင် ဗက်တီးရီးယားသည် သွားနှင့် သွားဖုံးကို အန္တရာယ်ပေးသော အက်ဆစ် မထုတ်လုပ်နိုင်တော့ပေ။

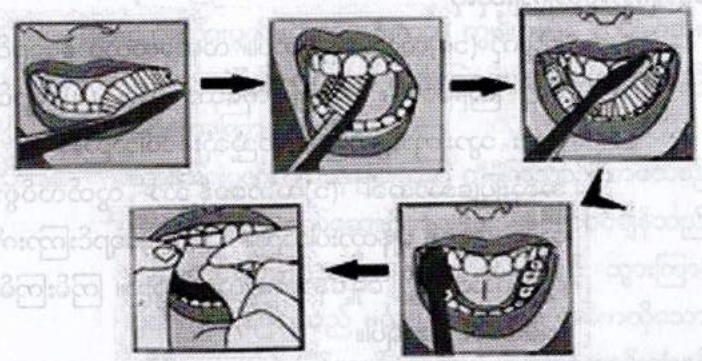
တစ်နေ့လျှင် မိနစ်ပိုင်းလောက်သာ သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံးခြင်းသည် ခံတွင်းသန့်စင်မှု ကောင်းပြီဖြစ်၍ ပလပ်ကို ထိန်းချုပ်သွားနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

သွားတိုက်ပုံ

သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်းကို သွားဖုံးလိုင်းအတိုင်း ထောင့်ချိုးချိုးပြီး သွားတစ်လျှောက် သွားတိုက်တံခေါင်းကို ထားပါ။ သွားတိုက်တံ ပုံစံအနေနှင့် မှန်တွင်ကြည့်ပါ။ ရေချိုးခန်းတွင်း ကြည့်မှန်တစ်ချပ် ထားသင့်ပါသည်။

သွားတိုက်တံကို ရှေ့နောက် ခဏတာ လှုပ်ရှားကြည့်ရပါမည်။ အားအနည်းငယ်သာ သုံးရမည်။ တစ်ကြိမ်ကို သွားတစ်ချောင်း၊ နှစ်ချောင်း တိုက်ပြီးနောက် တခြားသွားများကိုလည်း တိုက်ပေးရပါမည်။

သွားတိုက်နည်းမှန်



နောက်သွားနှင့် ရှေ့သွားအတွက် အပေါ်အောက် ရွှေ့လျားနည်းဖြင့် ပြောင်အောင် တိုက်ရပါမည်။ သွားအားလုံး နှံ့စပ်အောင် တိုက်ရမည်။ ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်တွင် အချိုင့်အဖုတွေ ပါသည်ဖြစ်၍ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရန် မမေ့ရပါ။

သွားကြားပွတ်ကြိုး၏ အရေးကြီးမှု

သွားနှစ်ချောင်းကြားတွင် ညှပ်နေသော အစာများကို ဖယ်ထုတ်ရန်အတွက် သွားကြားပွတ်ကြိုး သုံးရပါမည်။ အကောင်းဆုံးသွားတိုက်တံသုံးသော်လည်း သွားဖုံးအောက်ရှိ သွား (၂) ချောင်းကြားရှိအစာကို မဖယ်ထုတ်နိုင်ပါ။ သွားကြားပွတ်ကြိုးသည် ဖယ်ထုတ်နိုင်သည်။

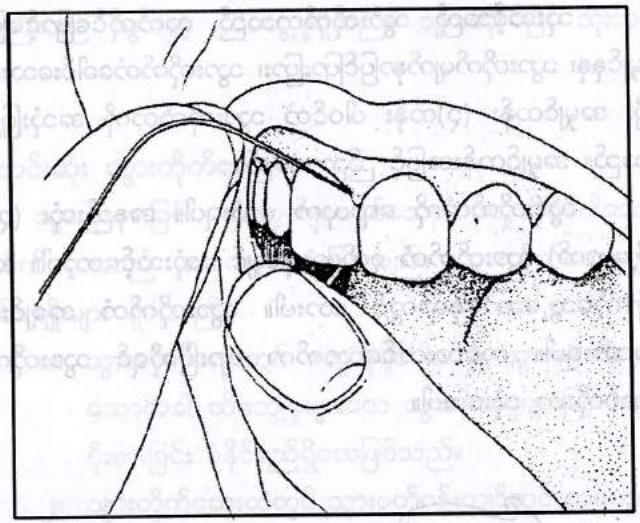
ကလေး တစ်ယောက်အတွက် သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံးရန် ခက်ခဲပါသည်။ ကလေးများအတွက် သုံးရလွယ်သော လက်ကိုင်နှင့် သွားကြားပွတ်ကြိုးကို သုံးနိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးဆုံးသော နေရာသည် အံသွားကြားများ ဖြစ်သည်။

သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံးပုံ

၁။ ကြိုးကို (၁၈)လက်မခန့်ဖြတ်ပါ။ လက်ခလယ်တစ်ချောင်းစီကို ကြိုးပတ်ပါ။ အသုံးပြုလိုသော သွား (၂)ချောင်းကြား သွားကြားပွတ်ကြိုး ထည့်သုံးနိုင်ပါသည်။

၂။ အသုံးပြုသောအခါ (၁)လက်မခန့်သာ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ချန်ထားပါသည်။ သွား (၂)ချောင်းကြားကို လွှတိုက်သကဲ့သို့ ရှေ့နောက်ဆွဲယူရပါသည်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မဆွဲရပါ။

၃။ သွားဖုံးအောက်နား ရောက်ပြီဆိုလျှင် ကွေးကွေးလေးနှင့် စီ (C) ပုံစံ ရွှေ့လျားပြီး ဆွဲရပါမည်။



၄။ သွားကြားပွတ်ကြိုးကို သွား (၂)ချောင်းကြား အပေါ်အောက် ရွှေ့လျားခြင်းဖြင့် ပလပ်များကို ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်သည်။

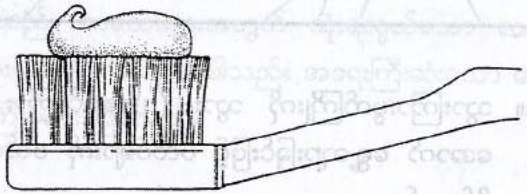
၅။ သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံးခြင်းသည် ကျွမ်းကျင်မှု လိုပါသည်။ အလေ့အကျင့်ရလာလျှင် သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံးခြင်းသည် ခဏတာကြာပါသည်။

သွားကြားပွတ်ကြိုး သုံးခြင်းသည် တီဗွီကြည့်စဉ်၊ စာဖတ်စဉ် အချိန်၌လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သွားကြားပွတ်ကြိုးသုံးခြင်းသည် ပလပ် ဖယ်ရှားရန် အဓိကလိုသော ကိရိယာများပင် ဖြစ်သည်။ အလွယ်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးနှင့် စျေးအနည်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်တံအမှန်

သုံးသင့်သည့် သွားတိုက်တံသည် လက်ကိုင်ဖြောင့်ဖြောင့်၊ အမျှင်နုနု၊ သွားတိုက်မျက်နှာပြင်ပြားပြား၊ သွားတိုက်တံခေါင်းသေးသေး ရှိပြီး အမျှင်တန်း (၃)တန်း ပါဝင်တဲ့ သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အမျှင်တန်းအပြင် ညီညာရမည်။

သွားတိုက်တံကို ရောယှက် မသုံးရပါ။ အနည်းဆုံး (၃)လ၊ (သို့မဟုတ်) သွားတိုက်တံ စုတ်ဖွာနေလျှင် မသုံးသင့်တော့ပါ။ အမြန် ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် ထားပါ။ သွားတိုက်တံ အချင်းချင်း ပူးမထားရပါ။ ကလေးတစ်ယောက်က ဖျားပြီဆိုရင် သွားတိုက်တံ အသစ်ကိုသာ သုံးပေးပါ။



လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံ

လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံ၏ ခေါင်းသည်လည်း သေးရပါမည်။ လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံသည် အားပါပြီး စနစ်မှန်မှန်၊ ကောင်းကောင်းသုံး လျှင် အသုံးဝင်ပါသည်။ ကလေးများနှင့် မသန်စွမ်းသူများအတွက် အသုံး ဝင်ပါသည်။

ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်

ပုံမှန် ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်သည် ပါးစပ်ချိုပြီး အနံ့အသက်

ကောင်းစေပါသည်။ ပလပ်ကို မဖယ်နိုင်ပါ။ ဖလူအိုရိုဒ် ပလုတ်ကျင်း ဆေးရည်သည် သွားနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသည်။ သွားတိုက်ပြီး သုံးသင့် သည်။

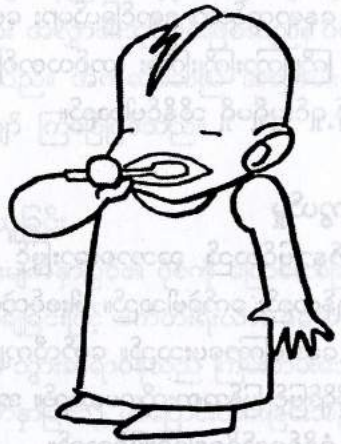
အကောင်းဆုံး သွားတိုက်ဆေး

သွားပိုးစားခြင်း လျော့ကျစေနိုင်သော ဖလူအိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးတွင် ကောင်းကျိုးများ ရှိပါသည်။

၁။ သွားတိုက်ဆေးတွင် ဖလူအိုရိုဒ်ပါဝင်၍ သွားနှင့်ထိတွေ့ သောအခါ ထိတွေ့မှုများလေ သွားခိုင်ခံ့မှုများဖြင့် သွား ပိုးစားခြင်း ခံနိုင်ရည်ရှိလေဖြစ်သည်။

၂။ သွားတိုက်ဆေးထဲတွင် သွားပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကပ်တွယ် နေသော အရာများကို ဖယ်ထုတ်နိုင်သည်။

၃။ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်ပြီး ခံတွင်းသန့်ရှင်းသွား ပြီးနောက် ပါးစပ်မှာ အနံ့အသက် ကောင်းသွားပါသည်။



အသုံးပြုရမည့် သွားတိုက်ဆေးပမာဏ

ကလေးများအတွက် သွားတိုက်ဆေးကို ပဲစေ့အရွယ်ခန့်သာ ထည့်သုံးရပါမည်။ ခေတ်ပေါ်သွားတိုက်ဆေးများသည် စားချင်စဖွယ် ပြုလုပ်ထားသဖြင့် မျိုချတတ်ပါသည်။ ကလေးများသည် သွားတိုက်ဆေးကို စားစရာ မဟုတ်ကြောင်း သိထားသင့်ပါသည်။ ယော်လွန်းသော ကလေးများအတွက် နားမလည်နိုင်ပါ။

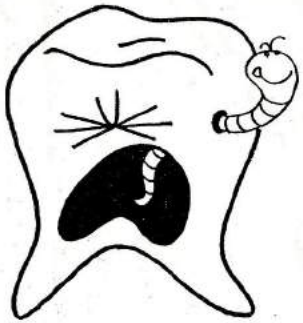
စမ်းသပ်ချက်

ကလေးများ သွားတိုက်ခြင်းတွင် သိသိသာသာ အကျိုးရှိမရှိ စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်ထားသောနေရာများသို့ ရောင်ခြယ်ဖော်ဆေးပြား၊ (သို့မဟုတ်) အရည်ကို ထိတွေ့စေပြီး မသန့်စင်ပါက သွားမျက်နှာပြင်ရှိ ပလပ်နေရာတွင် အရောင်များ ပေါ်လာပါသည်။

ဆေးပြားကို မျိုမချဘဲ (၃၀) စက္ကန့်ကြာ ကြိတ်ဝါးပြီးနောက် ရေနှင့် ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။ သွားများကို အလင်းရောင်အောက်တွင် စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ သွားများကိုကြည့်လျှင် အကုန်လုံး အရောင်မပေါ်ပါ။ ပလပ် ရှိနေသော နေရာတွင်သာ ရောင်ခြယ်များ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ပြီးလျှင် ကြိုးကြားကြိုးကြား (တစ်လတစ်ကြိမ်) ခန့် စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သွားသန့်ရှင်းမှုရှိမရှိ သိနိုင်ပါသည်။

သွားပိုးစား ကာကွယ်မှု

သွားမျက်နှာပြင်သည် သဘာဝအားဖြင့် လွန်စွာမာပါသည်။ အက်ဆစ်ဖောက်ရန်လည်း ခက်ခဲပါသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် တံတွေးရှိနေ၍ တံတွေးကလည်း ဆေးကြောပေးသည်။ မော်လီကျူးတစ်ခု ဆုံးရှုံးသွားလျှင်လည်း ဖလူအိုရိုဒ်ဖြင့် ပြန်အစားထိုးပေးသည်။ အစားထိုးမှုရှိနေသရွေ့ အက်ဆစ်ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။



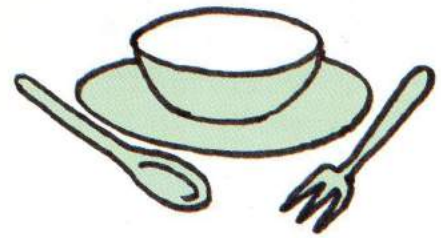
ဖလူအိုရိုဒ်ရရှိနိုင်သည့် နည်းများရှိသည်။ အပေါ်ယံသုတ်လိမ်းနိုင်သည်၊ ပလုတ်ကျင်းနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သောက်သုံးရေမှ ရရှိနိုင်သည်။

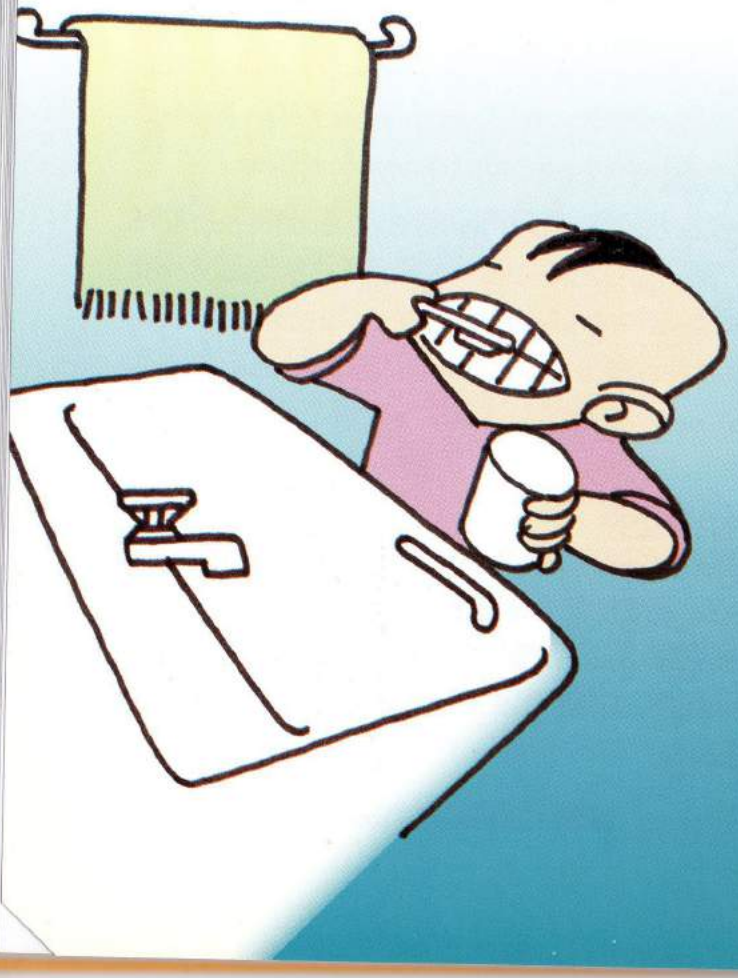
အလွှာပါးအုပ်ခြင်း

သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အက်ဆစ်နှင့် ပလပ်ကို တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။ ကာကွယ်နည်းတစ်ခုမှာ သွားမျက်နှာ၌ ပလတ်စတစ်ကဲ့သို့သော ပစ္စည်း အလွှာပါးအုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပလပ်နှင့်အက်ဆစ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ အက်ဆစ်သည် အလွှာပါးကို မဖောက်နိုင်ပါ။ အနှစ် (၂၀) ကျော် ကြာပြီဖြစ်သည်။

သွားပုံစံ ပြောင်းယူခြင်း

ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်၏ ပုံစံကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်။ အဖု၊ အချိုင့်များ လျော့ချခြင်းဖြင့် ဗက်တီးရီးယား ခိုအောင်းနိုင်သည့် နေရာနည်းလာနိုင်သည်။ သွားဆရာဝန်သည် ကြမ်းတမ်းသော မျက်နှာပြင်အား ချောမွေ့သော မျက်နှာပြင်သို့ ပုံစံပြောင်းလိုက်ခြင်းသည် အစာကပ်တွဲခြင်း နည်းစေနိုင်သည်။





သွားပိုးစား နည်းနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းများ

၁။ ကလေးငယ်အား ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု ကောင်းကောင်း လုပ်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် နံနက်စာ စားပြီးတစ်ကြိမ်နှင့် အိပ်ရာမဝင်မီတစ်ကြိမ် သွားတိုက်သည့် အလေ့အကျင့်ရရန် ကြိုးကြပ်ပေးပါ။

၂။ ကလေး အသုံးပြုသောရေတွင် ဖလူအိုရိုဒ်ပါခြင်း၊ သွား တိုက်ဆေးတွင် ဖလူအိုရိုဒ်ပါခြင်း၊ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည် သုံးခြင်းနှင့် အပေါ်သွားမျက်နှာပြင်အား ဖလူအိုရိုဒ်သုတ် လိမ်းခြင်း လုပ်ပေးပါ။

၃။ ချိုပြီး စေးကပ်သောအစာသည် သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်စေ နိုင်၍ အစာကိုလျှော့စားသည့် အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးပါ။

ဖလူအိုရိုဒ် (Fluoride)

ကတ်လမ်း

(၃)နှစ်အောက် ကလေးများသည် တံတွေးမထွေးတတ်၍ သွားတိုက်ဆေးကို မျိုချတတ်ပါသည်။ (၃)နှစ်အောက်ကလေးများတစ်နေ့ (၂)ကြိမ် မျိုချလျှင် သွားမျက်နှာပြင်၌ ဖလူအိုရိုဒ်များသော မြင်ကွင်းများကို မြင်တွေ့ရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်သည် သွားတိုက်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်မှု ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဖလူအိုရိုဒ် (Fluoride) ဂတ်လမ်း

ဖလူအိုရိုဒ် (Fluoride)

သွားပိုးစားရောဂါကာကွယ်ခြင်းအတွက် ဖလူအိုရိုဒ် အသုံးပြုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးကာကွယ်ခြင်းနှင့် စျေးအသက်သာဆုံးသောနည်းဖြစ်သည်။ ကလေး ၅၀% မှ ၇၅% သည် ဖလူအိုရိုဒ်ကို ရေထဲတွင် ထည့်သုံးခြင်းဖြင့် သွားရောဂါနည်းသွားသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သွားကုသမှုစရိတ်မှာလည်း နည်းသွားသည်။

၁၉၀၁ ခုနှစ်တွင် ကျောင်းဆင်းပြီးခါစ သွားဆရာဝန်တစ်ယောက်သည် Colorado Springs မှာ သွားကုသမှု စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။

ငယ်ရွယ်သည့် လူနာတွေမှာရှိနေသော သွားများတွင် အရောင်အစင်းများ သွားပေါ်တွင် တွေ့မြင်ခဲ့သည်။ ခွာထုတ်သော်လည်း မရရှိခဲ့ပါ။ နယ်ခံလူတွေက ရေကြောင့်ဟုပြောသည်။ ယခုခေတ်ကဲ့သို့ သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်ဓာတ်ခွဲမှုတွေ မပေါ်သေးပါ။

တခြားသော သွားဆရာဝန်များနှင့် ဆက်သွယ်သောအခါ ရေကြောင့်ပင် အညိုရောင်အစင်းများ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ နှင်းမပျော်လာသောရေများ ဖလူအိုရိုဒ်များများရှိသော ကုန်းစောင်းများကို ဖြတ်ကျော်ပြီး ရရှိသောရေဖြစ်၍ ဖလူအိုရိုဒ်များနေခြင်းဖြစ်သည်။

သွားဆရာဝန်သည် "Colorado Brown Stain" ဖြစ်စေသော အကြောင်းကို ဦးစားပေးလေ့လာသည်။ နောက် ထူးခြားစွာ တွေ့ရှိလာချက်သည်ကား ဖလူအိုရိုဒ်များများရှိနေသော သွားများသည် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ဖလူအိုရိုဒ် များလွန်းသော သွားများသည် အလှအပ၏ လက်မခံနိုင်သောသွား ဖြစ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဖလူအိုရိုဒ် .1 ppm (one part per million) သည် လုံလောက်သော ပမာဏဟူ၍ တွေ့ရှိလာခဲ့သည်။

ဖလူအိုရိုဒ် အယူအဆများ

၁။ ဖလူအိုရိုဒ်သည် ကင်ဆာကို ဖြစ်စေသည်။
သေဆုံးသူများကို လေ့လာသောအခါ ဖလူအိုရိုဒ်သုံးသူနှင့် မသုံးသူ မကွာခြားပါ။

၂။ ဖလူအိုရိုဒ်သည် ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေသည်။
ကျောက်ကပ်ထဲတွင် ဖလူအိုရိုဒ်ရှိနေခြင်းသည် ကျောက်ကပ် ပျက်စီးမှုမရှိသူနှင့် ရှိသူကြား ကွာခြားမှုမရှိပါ။

၃။ ဖလူအိုရိုဒ်သည် နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။
ကြာရှည်စွာ သုံးသော်လည်း နှလုံးရောဂါ မဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။

၄။ ဖလူအိုရိုဒ်သည် မတည့်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
ရေထဲတွင် ပါဝင်သော ဖလူအိုရိုဒ်သည် မတည့်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ရန် နည်းပါးပါသည်။

၅။ ဖလူအိုရိုဒ်သည် သွေးများကို ပုံမမှန်ဖြစ်စေသည်။
ရေတွင် ပါဝင်သော ဖလူအိုရိုဒ်သည် သွားများကို ပုံမမှန်ဖြစ်စေခြင်း ထူးထူးခြားခြားမရှိပါ။

၆။ ဖလူအိုရိုဒ်သည် အရိုးကို ဆတ်စေသည်။ အရိုးကင်ဆာဖြစ်စေသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာတွင် သုံးသော ဖလူအိုရိုဒ်သည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေလောက်သော ပမာဏ မပါပါ။

ဖလူအိုရိုဒ် ဆိုသည်မှာ

ဖလူအိုရင်း (fluorine) သည် တခြားဒြပ်စင်နှင့်ပေါင်းပြီး ပေါ်လာသော ဓာတုဗေဒဒြပ်ပေါင်းကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဖလူအိုရိုဒ်ကို မြေကြီး၊ လေ၊ ရေနှင့် သစ်ပင်၊ တိရစ္ဆာန်တို့တွင် တွေ့ရသည်။ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာနှင့် အရည်များမှ ဖလူအိုရိုဒ် 0.3 မီလီဂရမ် ပါရှိသည်။

ဖလူအိုရိုဒ် အလုပ်လုပ်ပုံ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အမာဆုံးသော အရာသည် အရိုးနှင့်သွားဖြစ်သည်။ သွားဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ လိုအပ်သော သတ္တုဓာတ်များကို အရိုးတွင် သယ်ဆောင်ပြီး သွားတွင် စုစည်းပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဖလူအိုရိုဒ်များ သွားထဲတွင် ရောက်ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်၊ ငယ်သွားထွက်ပေါ်စဉ်၊ ကြီးသွားထွက်ပေါ်စဉ် အချိန်သည် ဖလူအိုရိုဒ် သည် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးဘဝမှသည် (၁၃)နှစ်အရွယ်အထိ ဖလူအိုရိုဒ်ရေ သောက်သုံးခြင်းသည် သွားများကို သန်စွမ်းစေသည်။

အရန် ဖလူအိုရိုဒ်

ဖလူအိုရိုဒ်သည် သွားအတွင်းပိုင်းတွင် ရှိရုံသာမက တံတွေးနှင့် ပလပ်ထိတွေ့သောအခါ၌လည်း ဖလူအိုရိုဒ်ကို ရရှိသည်။ ဖလူအိုရိုဒ်သည် သွား၊ ပလပ်၊ တံတွေးနှင့် ခံတွင်းတစ်ရှူးများ၌ပင် အရန်အနေနှင့် ရှိပါ

သည်။ တံတွေးနှင့် ကြွေသားလွှာကြား သတ္တုစာတ်ဖလှယ်ခြင်းများ ရှိနေပါသည်။

ကလေးများအတွက် အရန်ဖလူအိုရိုဒ် ဖြည့်ဆည်းခြင်း

ဖလူအိုရိုဒ်ရရှိရန် (၂)နည်းရှိပါသည်။ ပထမနည်းသည် ရေ၊ ဆေးပြား စသည်တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောက်ရှိရန် ပါးစပ်မှ ဝင်ရောက်နိုင်သောနည်းဖြစ်သည်။ ဒုတိယနည်းသည် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ သွားတိုက်ဆေး၊ ဂျယ် (Gel) ပလုတ်ကျင်းခြင်းဖြင့် ထိတွေ့ ရောက်ရှိနိုင်သောနည်း ဖြစ်သည်။

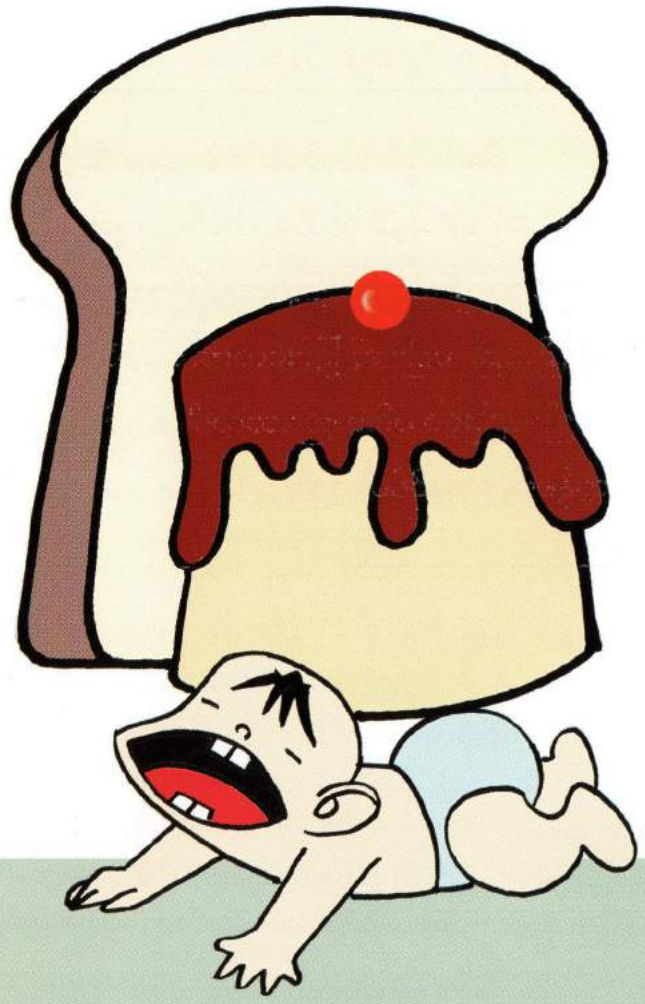
ဖလူအိုရိုဒ်များခြင်း (Fluorosis)

ဖလူအိုရိုဒ်များခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ကျန်သောအစိတ်အပိုင်းနှင့် ပါးစပ်ထဲတွင် သိသာထင်ရှားသော အခြေအနေ မတွေ့ရပေ။ သို့သော် ကြီးသွားများတွင် အဖြူရောင်ရှိပြီး ပုံမှန်မမှန်သော မြင်ကွင်းများ မြင်တွေ့ရ၍ သွားအလှကို ပျက်စေနိုင်ပါသည်။ စောစောပိုင်းကာလတွင် ဖလူအိုရိုဒ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောက်ရှိမှုများ၍ ဖြစ်သည်။

(၃)နှစ်အောက် ကလေးများသည် တံတွေးမထွေးတတ်၍ သွားတိုက်ဆေးကို မျိုချတတ်ပါသည်။ (၃)နှစ်အောက်ကလေးများ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်မျိုချလျှင် သွားမျက်နှာပြင်၌ ဖလူအိုရိုဒ်များသော မြင်ကွင်းများကို မြင်တွေ့ရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်သည် သွားတိုက်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်မှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

သွားမျက်နှာပြင်၌ ဖလူအိုရိုဒ်နည်းခြင်းကို သွားဆရာဝန်နှင့် မိဘများ အလွယ်တကူ မသိရှိနိုင်ပါ။

အာဟာရနှင့် သွားကျန်းမာရေး



ပါးစပ်တွင်း ဘက်တီးရီးယားရောက်ရှိရန် သကြားသည် ဘယ်လောက်များများ ဝင်ဝင် သကြားသည် သကြားသာဖြစ်သည်၊ ချိုချဉ်သည်လည်း ဆိုးခြင်းမဟုတ်၊ ပန်းသီးသည်လည်း ကောင်းသည်မဟုတ်ပါ။ ခံတွင်းသန့်စင်မှုသာ ဆိုင်ပါသည်၊

အာဟာရနှင့် သွားကျန်းမာရေး

သွားကျန်းမာရေး အာဟာရ

အာဟာရဓာတ် ကောင်းကောင်းရရှိခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ သို့သော် သွားများ ကြံ့ခိုင်စေနိုင်သော၊ သွားပိုးစားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သော အာဟာရကို ရရှိချင်မှ ရရှိပေလိမ့်မည်။

အစားအစာနှင့် သွားပိုးစားခြင်း

အစားအစာတစ်ခုတည်းကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ပေ။ စားလိုက်သော အစားအစာထဲတွင် ခံတွင်း ဗက်တီးရီးယား ပွားများစေနိုင်သော အစားအစာနှင့် ပတ်သက်နေပေသည်။ အက်ဆစ်ထုတ်နိုင်သော၊ ကြွေသားကို စားနိုင်သော အစားအစာသည် သာလျှင် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားနေသော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်သည် ဗက်တီးရီးယားကို အစာကျွေးနေသကဲ့သို့ ရှိနေသည်။ သကြားဓာတ်နှင့် စတာ့ချ် (starch) ဓာတ်တို့ပင်ဖြစ်သည်။ ပါးစပ်ထဲရောက်သည်နှင့် တံတွေးမှ အင်ဇိုင်း (Enzyme) ကြောင့် ပြိုကွဲပြီး အက်ဆစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ပါးစပ်တွင်း ဘက်တီးရီးယားရောက်ရှိရန် သကြားသည်

ဘယ်လောက်များများဝင်ဝင် သကြားသည် သကြားသာဖြစ်သည်။ ချိုချဉ်သည်လည်း ဆိုးခြင်းမဟုတ်၊ ပန်းသီးသည်လည်း ကောင်းသည်မဟုတ်ပါ။ ခံတွင်းသန့်စင်မှုသာ ဆိုင်ပါသည်။

စားသောအစာတွင် ပါးစပ်ထဲ၌ ဘယ်နှကြိမ်စားခြင်း၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာစားခြင်းနှင့် ပါးစပ်ထဲတွင် အစာရှိနေခြင်းနှင့် ပို၍သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဗက်တီးရီးယားသည် အစာစားပြီး အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀)ကြာပြီးနောက် သွားပိုးစားပေါက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အစားအစာသစ် စားသော်လည်း ပါးစပ်တွင် ကပ်တွယ်မနေပါ။ တချို့အစားသည် ပါးစပ်ထဲရှိ သွားများတွင် စေးကပ် တွယ်ငြိသောအစာဖြစ်၍ ကြွင်းကျန်တတ်ပါသည်။

စေးကပ်မှုနည်းသော အစာများ - ပန်းသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ နို့၊ ချောကလက်တုံး။

သာမန်စေးကပ်သော အစာများ - ပေါင်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်။

ပို၍ စေးကပ်သော အစာများ - ဒိုးနပ်မုန့် (doughnuts)

လွန်စွာစေးကပ်သော အစာများ - အာလူးကြော်၊ အငန်ပါသော ကြွပ်ကြွပ်ရွရွမုန့်၊ ထောပတ်ကြွပ်ကြွပ်ရွရွမုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ဘီစကွတ်။

မျက်နှာနှင့် သွား၏အသွင်အပြင်သည် သွားညှို့ရန် လိုအပ်မှုအတွက် လှုံ့ဆော်မှု တစ်ခုဖြစ်သည်၊ တောက်ပသော အပြုံးနှင့် လှပဖြောင့်ဖြူးသော သွားသည် လောကကြီးမှာ အပြည့်ဖြစ် လာသောအခါ သွားမလှသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက် ဖြစ်လာပြီး မိဘအများစုသည် သားသမီးများကို မပြည့်စုံသော ခံစားချက် မဖြစ်စေလိုကြပါ။

သွားဆရာဝန်ဆီသို့ သွားရောက်ခြင်း

အမေရိကန် သွားဘက်ဆိုင်ရာမှ ကလေးများကို ပထမဆုံး သွားပေါက်လျှင်ပေါက်ချင်း သွားသင့်ပါကြောင်း ထောက်ခံချက်ပေးပါသည်။ သွားရောက်ပြသသောအခါ ပုံမှန် တစ်နှစ် (၂)ကြိမ် ပြသသင့်ကြောင်း အကြံပြုပါသည်။ သွားဆရာဝန်အနေနှင့် သွားဆရာဝန်ကို ကြောက်သော ကလေးများထက် ကလေးကိုကြောက်သော သွားဆရာဝန်က များပါသည်။

သွားညှို့ခြင်း

ကလေး သွားများမလှ၍ သွားညှို့ခြင်းများကို မိဘများက လုပ်ဆောင်လာကြပါပြီ။ မျက်နှာနှင့် သွား၏အသွင်အပြင်သည် သွားညှို့ရန် လိုအပ်မှုအတွက် လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ တောက်ပသော အပြုံးနှင့် လှပဖြောင့်ဖြူးသော သွားသည် လောကကြီးမှာ အပြည့်ဖြစ်လာသောအခါ သွားမလှသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက် ဖြစ်လာပြီး မိဘအများစုသည် သားသမီးများကို မပြည့်စုံသော ခံစားချက် မဖြစ်စေလိုကြပါ။

တချို့လူများသည် သွားမညှိခြင်းသည် ပြဿနာ မရှိဟု ထင်ကြသည်။ မလိုအပ်ဘူးဟု တွက်ဆထားသည်။ အလှသက်သက်သာ

လိုအပ်သည်ဟု ထင်ကြသည်။ သွားလိမ်ခြင်း၊ ထွက်နေခြင်း၊ ထပ်နေခြင်းသည် အမှန်စင်စစ် သွားသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကလေးတစ်ယောက်သည် ကလေးအရွယ်ကတည်းကတိုင် သွားမည်၊ သွားမလှရှိခဲ့လျှင် သွားညှိကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။ သွားညှိရန်အတွက် မိဘသည် အလေးထား ကူညီသင့်ပါသည်။ သွားလှရန် အတွက် သက်သက်မဟုတ်ဟူသော အချက်ကို သိစေလိုပါသည်။

သွားများ ထိတွေ့မှု

ပါးစပ်တွင်းရှိ မေးရိုးပိတ်သွားသောအခါ သွားများ ထိတွေ့မှု ရှိလာပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီပါ။ ထိတွေ့မှုသည် လူ့ဘဝ သက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် ပြောင်းလဲမှုများ ရှိပါသည်။

ငယ်သွားများ ကျတ်သွားသောအခါ ကြီးသွားများ ထွက်ပါသည်။ မေးရိုးကြီးထွားမှုပုံစံ ပြောင်းလဲပါသည်။ အလေ့အကျင့်ပုံစံများလည်း ပြောင်းလဲကုန်ပါသည်။

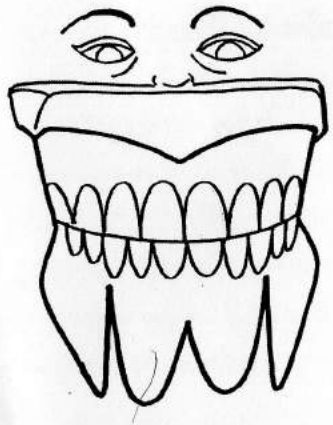
ထိတွေ့မှုကောင်းသောအခါ မေးရိုး၊ မျက်နှာ ဘယ်ညာ ညီညာမှုနှိုင်းယှဉ်၍ရပါသည်။ တည့်ခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ ရွှေ့ခြင်းကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ထိတွေ့မှုမမှန်ကန်ခြင်းကို အနည်းငယ်မျှ ပြောင်းလဲမှုကို သတိပြုမည် မဟုတ်ပေ။

အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားကို ချိန်ဆနိုင်သည်။ အပေါ်သွားသည် ရှေ့သို့ လွန်စွာထွက်နေခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) အောက်သွားသည် ရှေ့သို့ လွန်စွာထွက်နေခြင်းများ တွေ့နိုင်သည်။

သို့တည်းမဟုတ် အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွား ထိတွေ့မှု မရှိခြင်း၊ အပေါ်သွားသည် အောက်သွားထိတိုင်အောင် ရှည်ကျနေခြင်းများ ရှိနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပုံမမှန်ဖြစ်ပေါ်လာနေခြင်းများသည် သွားမညီခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သွားမညီခြင်းကြောင့်

၁။ သွားများ ထိတွေ့မှုမမှန်ကန်သောကြောင့် ကိုက်ဖြတ်ခြင်း၊ ကြိတ်ဝါးခြင်းများကို ကောင်းကောင်းပုံမှန် အလုပ်မလုပ်



နိုင်တော့ချေ။ စားရသောအခါ မကြိတ်ဝါးနိုင်၍ အစားအစာမျိုးစုံ မစားရတော့ပါ။ ရွေးချယ် စားသောက်ရပါတော့သည်။

၂။ သွားမညီမှုကြောင့် ဘယ်ညာအချိုးမကျခြင်း၊ နားရွက်ရှေ့ပိုင်းနေရာ၌ နာခြင်း၊ မေးရိုးနားထင်များ ကိုက်ခြင်းများကို ခံစားလာရသည်။

၃။ မျက်နှာအသွင်အပြင်ကြောင့် မပျော်သောသူသည် ယုံကြည်မှု လျော့နည်းခြင်း၊ မိမိရုပ်ပုံ မဖော်ပြလိုခြင်းများ ဖြစ်လာပါသည်။

သွားညှီတာနဲ့ပတ်သက်လို့
(သွားလှ/သွားညှီ)

သွားထွက်ပေါ်လာရာ လမ်းကြောင်းအား ထိန်းညှိပေးသော အရာသည်ကား ကြွက်သားများအလေ့အကျင့်၊ လျှာအလေ့အကျင့်တို့နှင့် ဆိုင်ပါသည်။ လျှာထုတ်ခြင်း၊ အောက်နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်း၊ လက်စုပ်ခြင်းများသည် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် သွားများကို နေရာရွေ့စေနိုင်သော အလေ့အကျင့်ဆိုးများဖြစ်သည်။

သွားညှို့တာနဲ့ပတ်သက်လို့ (သွား၇/သွားညှို့)

ယာယီသွားကြားထိန်းကိရိယာ

ယာယီသွားကြားထိန်းကိရိယာဆိုသည်မှာ သွား (၂)ချောင်းကြားတွင် ခဏတာ သွား (၂)ချောင်း နေရာမရွေ့စေရန် ထိန်းညှိပေးထားသော ကိရိယာဖြစ်သည်။

ငယ်သွားများ ဆောလျင်စွာ နုတ်လိုက်ရခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ကျွတ်ထွက်သွားခဲ့သည်ရှိသော် သွားဆရာဝန်သည် ငယ်သွားကျွတ်သွားသောနေရာတွင် ယာယီအစားထိုးပေးရသည်။ သွားစိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

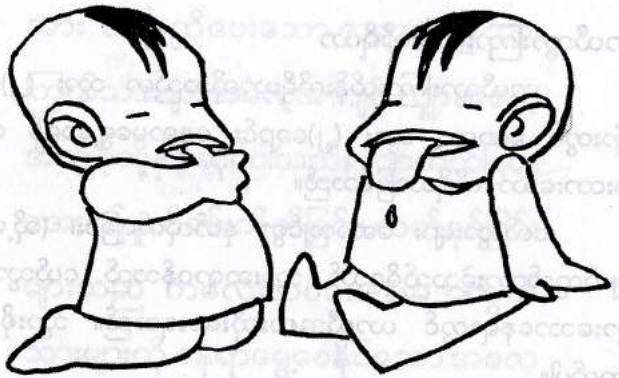
အောက်၌ရှိနေသော ကြီးသွား ထွက်ပေါ်လာရန် လမ်းကြောင်းမှန်စေရန် နေရာထားပေးခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကြီးသွား ပုံမှန်လမ်းကြောင်းမှ ထွက်ပေါ်လာလျှင် ယာယီသွားကြားထိန်းကိရိယာကို ဖြုတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သွားများအတွက် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

တပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိလျှင် ကြီးသွားများ ထွက်ပေါ်လာသော အခါ မညီမညာ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သွားတပ်ခြင်း၊ သွားစောင်းနေခြင်းများရှိ၍ သွားထိတွေ့မှု မမှန်ကန်တော့ပါ။

နောက်ဆက်တွဲအနေနှင့် မေးရိုးနှင့် သွားဖုံးတို့၏ ကျန်းမာရေးလည်း မကောင်းနိုင်ပါ။

အကျင့်ဆိုးများ စောင့်ကြည့်ခြင်း

ပါးစပ်ထဲမှ သွားထွက်လာသောအခါ သွားသည် မည်သို့ ထွက်ပေါ်လာရမည်ကို မသိရှိပါ။ သွားထွက်ပေါ်လာရာ လမ်းကြောင်း ရှင်းမှ ရှောရှောရှူရှူ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ပိတ်ဆို့နေသောအရာ ရှိခြင်း၊ အားတစ်ခုဖြင့် ဖိတွန်းထားရှိပါက သွားထွက်ပေါ်လာရာ လမ်းကြောင်းများနိုင်ပါသည်။



သွားထွက်ပေါ်လာရာ လမ်းကြောင်းအား ထိန်းညှိပေးသော အရာသည်ကား ကြွက်သားများ အလေ့အကျင့်၊ လျှာ အလေ့အကျင့် တို့နှင့် ဆိုင်ပါသည်။ လျှာထုတ်ခြင်း၊ အောက်နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်း၊ လက် စုပ်ခြင်းများသည် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် သွားများကို နေရာ ရွှေ့စေနိုင်သော အလေ့အကျင့်ဆိုးများ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သာ အသက် (၆)နှစ်ရှိပြီး ကြီးသွားပေါက်သည်အထိ အကျင့်ဆိုးများ ရှိနေခြင်းသည် ပြဿနာပေးနိုင်ပါသည်။ ငယ်စဉ်ကတည်း က အလေ့အကျင့်ပျောက်ရန် ဖန်တီးပေးရပါမည်။

သွားညှိခြင်းကြာချိန်

သွားညှိပညာရှင်များသည် သွားများကို ရွှေ့ပြောင်းယူရသော အချိန်ကာလအား တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပါ။ လူနာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ပုံချင်း မတူညီပါ။ သွားညှိရန် အားပမာဏကို များများ သုံးခဲ့လျှင် သွားမြစ်များ စားသွားပါသည်။

နောက်တစ်နည်း ပြောရမည်ဆိုလျှင် အားပမာဏကို လိုသည် ထက် ပိုသုံးသောကြောင့် သွားများ လှုပ်ကုန်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျိတ်ထွက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားဆရာဝန်သည် သွားမြစ် မပျက်စီးရံ့ ပမာဏမျှသာရှိသော အားပမာဏကို သုံး၍ ရွှေ့ယူရပါ သည်။

သွားညှိခြင်းအတွက် စုစုပေါင်း ကြာသောအချိန်သည် (၂)နှစ်ခွဲမှ (၃)နှစ်ခွဲအထိ ရှိပါသည်။ မြန်ရန် မလိုပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ စဉ်းစားပေးရပါသည်။

ဒုတိယကြားရသော အကြောင်းတရားသည်ကား ကလေးများ ကြီးထွားမှုသည် မတူညီကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ မေးရိုး ကြီးထွားမှုကို မှန်းဆ၍မရပါ။ ကုသမှုအတွက် ကလေးလိုက်နာရန် အရေးသည်သာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ကုန်ကျစရိတ်များ

မိဘများသည် သွားညှိကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်များခြင်းကို အံ့သြ ကြပါသည်။ သွားညှိခြင်းစီမံကိန်းသည် မတပ်ဆင်ကတည်းက ကုန်ကျမှု များ ရှိပါသည်။ ညှိရန်အတွက် အချိန်ပေးရပါသည်။ (၂) ပတ် တစ်ခါ ကလေးများ သွားညှိခြင်းအတွက် ဆေးခန်းသို့ မလာချင်ကြပါ။ (၃)နှစ် ကြာပြီးမှသာ အကျိုးတရားများကို သိရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ တိကျသော ကုန်ကျစရိတ်များ မရှိပါ။

နာခြင်း

သွားညှိကုသမှုသည် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း မရှိပါ။ အကယ်၍ သွားညှိကိရိယာတပ်ပြီး နာခဲ့သည်ရှိသော် သွားညှိဆရာဝန်အား ပြန်ပြော ရပါမည်။ ဝါယာများ၏ အချွန်များ၊ အားပမာဏများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် ပီကေအုပ်ထားခြင်း၊ ဖယောင်းကာထားခြင်းများ လုပ်နိုင်ပါသည်။ သွားညှိဆရာဝန် ပြုပြင်ပြီးနောက် နာခြင်း ပျောက်ကွယ်သွားပါမည်။

အရှင်၊ (သို့မဟုတ်) အသေကိရိယာ

အရှင်ကိရိယာဆိုသည်မှာ ဖြုတ်၍၊ တပ်၍ရသော အခြေအနေကို ခေါ်ပါသည်။ အသေကိရိယာသည် ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရ မလွယ်ကူပါ။ အသေကိရိယာသည် ထိန်းချုပ်ရသည်မှာ ပို၍လွယ်ကူပါသည်။ အရှင် ကိရိယာသည် ပျောက်တတ်ခြင်း၊ ကျိုခြင်းများဖြင့် ပြဿနာကြုံရနိုင်သည်။ ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် စျေးမကြီးသော်လည်း မိဘ၊ ကလေး၊ ဆရာဝန်များအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

မွေးရာပါသွားများကို ဖြစ်နိုင်လျှင် ပုံမှန်အတိုင်း ထားသင့်ပါသည်၊ ပုံမှန် သွားဖွဲ့စည်းမှုဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်၊ သို့သော် သွားလှုပ်သော ပမာဏများပါက အစာကျွေးသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ နို့တိုက်သောအခါ၌ဖြစ်စေ သွားသည် လှုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မျိုမိခြင်း၊ လည်ချောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းများ ရှိနိုင်၍ နတ်ပစ်လိုက်ရပါမည်၊

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး

သွားပိုးစားလွယ်သော သူများအတွက် သွားညှိခြင်း အန္တရာယ်များပါသည်။ သွားပိုးစားရောဂါ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းသည် ဖြစ်မွားနိုင်သည့် အချက်များစွာရှိပါသည်။ ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထား၍ အစာညပ်လွယ်ခြင်းကြောင့် ပိုးစားလွယ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သွားညှိကိရိယာ တပ်ဆင်သူများ ပုံမှန်ထက် ပို၍ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို တိတိကျကျ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ချို၍ စေးကပ်သော အစားအစာ လျှော့စားခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးရပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နေ့စဉ် ဖလူအိုရိုဒ်ပါသော ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်ကို သုံးပေးရပါမည်။

သွားပေါက် ပုံမမှန်ခြင်း

မွေးရာပါသွား

တချို့သွားများသည် မွေးဖွားခါစ၊ (သို့မဟုတ်) မွေးပြီးပြီးချင်း မကြာခင်မှာပင် သွားများ ပါလာတတ်ပါသည်။ မွေးရာပါသွားဟု ခေါ်ဆိုရပါတော့မည်။ မွေးရာပါသွား၏ သွားဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ပုံစံများသည် ပုံမှန်အတိုင်း ရှိပါသည်။ သို့သော် အမြစ်အနည်းငယ်၊ (သို့မဟုတ်) မပါ

ခြင်းများ ရှိချင်ရှိနိုင်ပါသည်။ အမြစ်၏ အားမကောင်း၍ မွေးရာပါသွားသည် လှုပ်နေပါသည်။ အရိုးနှင့် တွယ်ဆက်တစ်ရှူးများအား ထိတွေ့မှုအားနည်းနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မွေးရာပါသွားဖြစ်သော်လည်း ပုံမှန် သွားအတိုင်းဖြစ်၍ သွား၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို မြင်ရနိုင်သည်။ သွားမပါလာသောအခါ၌ အမြစ်သည်လည်း ပုံမှန်အတိုင်း ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သွား၏ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်ဖြစ်သော ကြွေသားလွှာသည် ဖွဲ့စည်းမှု အားအနေနှင့် သတ္တုစတ်နည်းပါး၍ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ အတွေ့ရ အများဆုံးသော မွေးရာပါသွားများသည်ကား အောက်သွားများ ဖြစ်ပါသည်။

မွေးရာပါသွားများကို ဖြစ်နိုင်လျှင် ပုံမှန်အတိုင်း ထားသင့်ပါသည်။ ပုံမှန် သွားဖွဲ့စည်းမှုဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် သွားလှုပ်သော ပမာဏများပါက အစာကျွေးသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ နို့တိုက်သောအခါ၌ဖြစ်စေ သွားသည် လှုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မျိုမိခြင်း၊ လည်ချောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းများ ရှိနိုင်၍ နုတ်ပစ်လိုက်ရပါမည်။

ဒေါက်တာမိုလာ

○

ဒေါက်တာမိုလာ

ဒေါက်တာမိုလာကို ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့၊ မြို့မကွက်သစ် ရပ်ကွက်နေ ဦးမြအုံး+ဒေါ်သိန်းဆွေတို့မှ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ ၁၄ ရက်နေ့တွင် မွေးဖွားပါသည်။ ၁၉၇၈-၇၉ တွင် ဒသမတန်း အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ၁၉၈၇-၈၈ ခုနှစ်တွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာဘွဲ့ (B.D.S) ရရှိခဲ့ပါသည်။

၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် နွယ်နီမဂ္ဂဇင်းမှစတင်၍ စာပေလောကထဲသို့ ရောက်ရှိပြီး အာရောဂျ၊ သုတစွယ်စုံ၊ ဂူဝံ၊ ဖက်ရှင်၊ ပြည်မြန်မာ၊ Good Health, Health for all, wellness, သရဖူ၊ ဖလင်စတား၊ Life Style, ဘာသာသွေး၊ အလှအပနှင့် ဖက်ရှင်လမ်းညွှန်၊ ဇီဝက၊ family health, living life, သတင်းစာတို့တွင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးပေါင်း ၆၀၀ ကျော် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် **'သွားနှင့်ခံတွင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ'** စာအုပ်နှင့် **သုတစွယ်စုံ စာပေဆု (အသုံးချသိပ္ပံ)** ရရှိခဲ့သည်။ စာအုပ်အားဖြင့် စုစုပေါင်း (၉) အုပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

မွေးရာပါသွားများကိုဖြစ်နိုင်လျှင် ပုံမှန်အတိုင်း ထားသင့်ပါသည်။ ပုံမှန်သွားဖွဲ့စည်းမှုဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် သွားလှုပ်သောပမာဏများပါက အစာကြွေးသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ နို့တိုက်သောအခါ၌ဖြစ်စေ သွားသည်လှုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမြိုမိခြင်း၊ လည်ချောင်းပိတ်ဆို့ခြင်းများရှိနိုင်၍ နှုတ်ပြစ်လိုက်ရပါမည်။

သွားပိုးမစား ငယ်သွားများ

ဒေါက်တာ မိုလာ

(B.D.S, Dip.D.Sc, F.I.C.D, F.I.C.C.D.E)
(Dip in Food tech)

SPLK 2
PSD(24.7.2018)

SPLK 2 1500.00
1078004

သွားပိုးမစား ငယ်သွားများ
ဒေါက်တာ မိုလာ
(B.D.S, Dip.D.Sc, F.I.C.D, F.I.C.C.D.E)
(Dip in Food tech)

Future Kids
Publishing House
Model - LinLetMay,Photo - AungKyiSoe,Design - MinHtetAung